

★ 今月の給食目標 食事マナーを意識して食べよう

自分だけでなくまわりの人たちが楽しく食事ができるようにするために、だれが見ても気持ちのよい食べ方をしましょう。

① 食器を正しく持って食べる

茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。



② 好き嫌いしないで食べる

にがてなものもチャレンジしてみましょう。



③ 食べている途中で

立って歩かない

食べ終わったあとは、静かに自分の席でまちましよう。



④ よくかんで楽しく食べる

一緒に食べる人がみんな楽しい雰囲気です。食事ができるように気を配りましょう。



準備や後片付けもしっかりしましょう

きまりを守って準備や片付けをしましょう。

お知らせ ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、「**詳細な献立表**」や「**原材料配合表**」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。

◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

韓国風肉じゃがの作り方

＜材料＞4人分

- 豚肉スライス …… 80g
- にんにく …… 少々
- じゃがいも …… 中2個
- 玉ねぎ …… 中1個
- にんじん …… 中1本
- ちくわ …… 40g
- 金平用こんにやく …… 60g

＜作り方＞

- ① にんじん(小さめの乱切り)、豚肉、玉ねぎ(うす切り)、こんにやく、じゃがいも(ひと口大)をごま油で炒める。
- ② ①に水を加え、煮立ったらアクを除き、砂糖、濃口しょうゆ、酒を加え煮る。
- ③ コチュジャン、すりごまを入れて混ぜる。最後にグリーンピースを入れる。

- グリーンピース …… 12g
- コチュジャン …… 小さじ1
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1.5
- 酒 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1
- ごま油 …… 2g
- すりごま …… 大さじ1
- みず …… 約 200ml

こんだて

☆ 牛乳は毎日つきます (☆ 毎月19日は「食育の白」です)

おもなざいりょう (たべものはたらき)

赤	緑	黄
おもに体を つくるとなる食品	おもに体の 調子を整えるもとなる食品	おもに エネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

11(月) パリッシュ (中学校のみ) アロエいり フルーツ ミックス むぎごはん ハヤシライス 705 20.8 856 26.7	12(火) 韓国の料理 さくらんぼゼリー もやし ナムル (中学校のみ) チヂミ むぎごはん かんこくふうにくじゃが 663 21.7 841 28.2	13(水) ゴールドキウイフルーツ ちくわパン チーズポテト にくだんこのスープ 625 23.1 798 28.8	14(木) がぶつと食べよう 山口県産100%こんだて ごまあえ とうふ コロッケ あじつけのり ごはん かきたまじる 647 25.0 767 28.4	15(金) いちごジャム ひじきとツナのソテー コッパン チキンビーンズ 682 28.1 852 34.3
18(月) ほうれんそうのおひたし さわらのしおやき むぎごはん さつまじる 642 29.0 762 33.7	19(火) 中国の料理 チンジャオロースー 小学校はとうもろこしプリン 中学校はマラーカオ むぎごはん ワンタンスープ 643 21.4 793 26.3	20(水) アメリカの料理 チリビーンズ オレンジ せわりパン ちらしうどん 672 28.6 841 35.0	21(木) うどんにのせて食べよう やさいジュース こまつなのやさしいおかいだめ かきあげ 小わかめごはん かきあげうどん 641 18.3 732 20.4	22(金) アプリコットジャム ツナサラダ コッパン ようふういりとうふ 656 30.5 821 37.6
25(月) ほうれんそうのおさかなカツ ゆかりむぎごはん こうやとうふとじゃがいものもの 696 27.5 845 32.4	26(火) チーズ じゃこサラダ むぎごはん ポークカレー 703 24.4 829 27.6	27(水) あじのマリネ ポトフ 672 28.8 855 35.5	28(木) けいちゃん 岐阜県 りんごゼリー むぎごはん だんごじる 631 20.4 776 23.2	29(金) カラフルコンビネーションサラダ ソースハンバーグ コッパン かぼちゃのポタージュ 707 24.3 885 29.9
11(月) ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ むぎ じゃがいも あぶら パリッシュ (中学校のみ) みかん バインアップル もも(おうとう) アロエ	12(火) ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん グリンピース チキンハム むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま チヂミ (中学校のみ) ゼリー	13(水) ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン チーズ キャバツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ ゴールドキウイフルーツ	14(木) ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし たまご とうふ とうふ コロッケ のり	15(金) ぎゅうにゅう だいま とりにく ひじき まぐろ あぶらづけ たまねぎ にんじん パセリ トマト キャバツ パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも さとう あぶら ごま ジャム
18(月) ぎゅうにゅう とりにく とうふ むぎみそ さわら かつおぶし だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ ほうれんそう キャバツ	19(火) ぎゅうにゅう チンゲンサイ にくほう ワンタン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン にんにく たけのこ	20(水) ぎゅうにゅう いか ベーコン ちょうりょう ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうもろこし にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく トマト オレンジ	21(木) ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ かつおぶし たまねぎ にんじん ねぎ やさいかきあげ こまつな キャバツ やさいジュース	22(金) ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご まぐろみず たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャバツ きゅうり パン (こむぎこ・こめこ) さとう あぶら マヨネーズ ジャム
25(月) ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ひらてん おさかなカツ のり しそ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャバツ	26(火) ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし チーズ にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご キャバツ きゅうり	27(水) ぎゅうにゅう とりにく あじ バインアップル キャバツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく ピーマン	28(木) ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく あかみそ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな キャバツ たまねぎ しょうが にんにく	29(金) ぎゅうにゅう ちょうりょう ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ フロッコリー キャバツ パン (こむぎこ・こめこ) さとう あぶら