

9月 給食たより

木頭学校給食共同調理場

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。今月の給食だよりでは給食時間をもっと楽しく過ごすために必要な食事のマナーについてのお話をします。

食事マナーを守って楽しく食事をしましょう！

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、一緒に食べている人にいやな思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

～食事マナーの基本～

姿勢を正そう！

姿勢よく食べると、見た目がよだけでなく、消化吸収がよくなったり、よく噛んで食べられるようになります。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう！

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



他の人の迷惑に

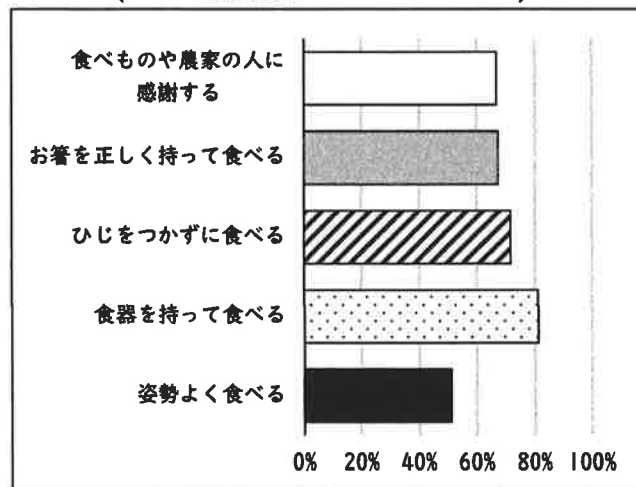
ならないようにしよう！

口に食べものを入れたまま話したり、食事中にふざけたり話したりすると、他の人の迷惑になるので、気をつけましょう。

食器を持とう！

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

那賀町の児童・生徒ができている食事マナー
(令和5年度食育推進アンケートより)



姿勢よく食べよう！



献立名		献立名		献立名		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
日	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名			
1	金 牛乳	キムタクごはん 海鮮ワンタンスープ ごま団子 ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいせんワンタン ワカメ	はくさいキムチ たくあん いんげん にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあがら ごまだんご こめ	650	18.4	19.4
4	月 牛乳	ナスと厚揚げのマーボー炒め バンバンジー 小豆コッパパン ナポリタン 小豆サラダ	あつあげ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす グリンピース ぎゅうり にんじん	あがら さとう かたくりこ ごま さとう ごまあがら パン スパゲティ あがら かんきつドレッシング	613	23.8	16.0
5	火 牛乳	ごはん 晩茶揚げ 土佐和え すまし汁 ミルクパン	ぎゅうにゅう ちくわ たまご かつおぶし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう スキムミルク	はんちゃ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	こめ こむぎこ あがら さとう パン	606	22.1	15.9
6	水 牛乳	サワラのパン粉焼き 大根サラダ コンソメスープ 親子丼 キャベツの酢の物	サワラ こなチーズ ツナ とりにく ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご	にんにく パセリ だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな エリンギ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん ゆず	オリーブオイル パンこ ゆずかつおドレッシング さつまいも こめ さとう さとう	629	33.5	20.7
8	金 牛乳	コッパパン いちごジャム ツナとポテトのマヨネーズ焼き マカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	パン いちごジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あがら マカロニ	602	26.3	19.2
11	月	振りかえきゅうじつ 振替休日のため給食なし						
12	火 牛乳	ごはん ひじきのかき揚げ ごま和え かぼちゃのみそ汁 さつまいもパン 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ひじきのかき揚げ ワカメ あがらあげ みそ ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	ほうれんそう はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ	あがら さとう ごま あがら さとう ごま さとう ごまドレッシング さとう	636	16.0	20.3
13	水 牛乳	麦ごはん 豆腐の中巻風巻 切り干し大根の味噌和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく イカ あがらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ あがら さとう かたくりこ ごまあがら ごま さとう ごまあがら	616	23.1	18.0
14	木 牛乳	キャロットパン ワカメうどん なら和え	ぎゅうにゅう ワカメ とりにく かまぼこ あがらあげ	にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こんにゃく れんこん ほししいたけ だいこん にんじん ゆず	パン うどん さとう ごま さとう	603	23.6	15.8
15	金 牛乳	じゃがいもごはん じゃがいもをのぼろ煮 ちりめん和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ ちりめん	やさいふりかけ こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しょうが はくさい にんじん	こめ じゃがいも あがら さとう さとう	617	22.5	14.5
19	火 牛乳	コッパパン シシモのフライ ごぼうサラダ おじゃかもちスープ	ぎゅうにゅう シシモのフライ とりにく	ごぼう にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	パン あがら さとう ごまドレッシング おじゃかもち	613	21.5	23.0
20	水 牛乳	大豆ドライカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ えんどうまめ レンズまめ あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト みかん パイナップル おうとう	こめ げんまい おしむぎ あかごめ たかきび もちむぎ カレーウ	656	23.7	13.7
21	木 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう ごま パン	616	22.3	15.2
22	金 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう メロンソーダ とりにく	ゆず キャベツ にんじん ブロッコリー れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	かたくりこ こむぎこ あがら さとう コールスロードレッシング さつまいも こめ おおむぎ	624	28.9	21.7
23	月 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう メロンソーダ とりにく	こんにゃく たけのこ にんじん いんげん はくさい きゅうり うめ	さとう あがら	606	23.5	17.5
24	火 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう メロンソーダ とりにく	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ えだまめ にんじん ブロッコリー	パン こくとう じゃがいも さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	635	26.1	17.1
25	水 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう メロンソーダ とりにく	にんじん ほししいたけ しめじ えのきたけ いんげん もやし きゅうり すだち	こめ さとう ごま さとう	581	21.4	13.9
26	木 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう メロンソーダ とりにく	だいにん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも おつきみだんご			
27	金 牛乳	メロンソーダ メロンソーダ メロンソーダ	ぎゅうにゅう メロンソーダ とりにく					

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。