

給食だより10月号

上勝町学校給食共同調理場
令和6年9月27日発行

意識していますか？ 食事のマナー

まわりの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



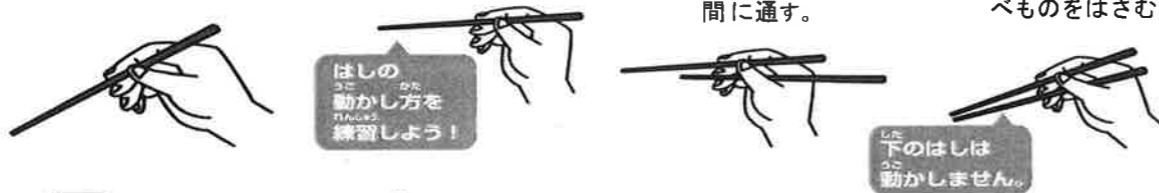
やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる




はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしを動かし、はしの先を閉じたり開いたりして、食べものをはさむ。



やりがちなマナー違反

- さしばし**: はしで食べ物をさして食べること。
- よせばし**: はしで食器を近くに寄せること。
- わたしばし**: 食事の途中で、はしを食器の上に置くこと。「ごちそうさま」という意味になる。
- まよいはし**: どの料理を食べようか迷い、料理の上ではしをあちこち動かすこと。
- なみだばし**: 汁をポタポタと落としながら、はしを動かすこと。



令和6年 10月

学校給食予定献立表

日曜	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 はっぼうさい、 むしシューマイ	こめ、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 えび、うすらたまご、シューマイ	たけのこ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ねぎ、 にんにく、しょうが	678kcal 27.3g 22.4g
2 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 あつあげのそばろに、 ほうれんそうともやしのごまあえ	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ	しょうが、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、ほうれんそう、 もやし、キャベツ	658kcal 24.5g 20.9g
3 木	ごはん、ふりかけ、ぎゅうにゅう さばのしおやき、 きゅうりのかおりづけ、きんぴらごぼう	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、 さつまあげ	はくさい、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん	648kcal 27.8g 18.1g
4 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 とりにくとやさいのトマトに、 マカロニサラダ、あおりんごゼリー	パン、じゃがいも、さとう、 オリーブあぶら、マカロニ、 マヨネーズ、あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン、トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ	641kcal 26.9g 25.2g
7 月	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう、 とりにくとえだまめのあまみそあえ、 すましじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 ちくわ、とうふ	ゆかり、えだまめ、しょうが、 しめじ、たまねぎ、にんじん、 こまつな	677kcal 35.2g 18.4g
8 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 いわしのしょうがに、ゆではくさい、 こうやどうふのにももの	こめ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、いわしのしょうがに、 こうやどうふ、とりにく、 さつまあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	678kcal 31.1g 19.7g
9 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 やきにく、 てづくりふりかけ	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 しらすほし、かつおぶし、こんにゃ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、にんにく、しょうが	662kcal 28.9g 22.4g
10 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 ぶたにくとキムチのいためもの、 ちゅうかあえ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、たけのこ、 キムチはくさい、しめじ、ほうれんそう	641kcal 24.4g 15.4g
11 金	コッペパン、りんごジャム、ぎゅうにゅう、 じゃがいものベーコンに、 ごぼうサラダ	パン、りんごジャム、じゃがいも、 さとう、あぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、ごぼう、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	615kcal 22.2g 24.8g
15 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 ちくぜんに、 ごまあえ	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 なまあげ	こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、 にんじん、ほうれんそう、はくさい	629kcal 26.3g 16.6g
16 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 しろみぎかなのゆずふうみ、 みそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、メルルーサ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	ゆずかじゅう、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	644kcal 27.4g 17.6g
17 木	チキンカレーライス、ぎゅうにゅう、 キャベツとハムのサラダ	こめ、じゃがいも、カレー粉、 あぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、 だっしふんにゅう、ハム	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 りんご、にんにく、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	660kcal 23.2g 19.9g
18 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 オムレツのミートソースかけ、 ポテトスープ、ぶどうゼリー	パン、あぶら、じゃがいも、 マカロニ、ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、オムレツ、ぶたにく、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 トマトピューレ、こまつな、パセリ	624kcal 26.0g 24.7g
21 月	おやこどんぶり、ぎゅうにゅう、 きりぼしだいこんとこまつなツナあえ	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 きりぼしだいこん、キャベツ、 こまつな	627kcal 27.7g 20.4g
22 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 チャプチェ、 あんかけぎょうざ	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎょうざ	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、にんじん、しいたけ、 たけのこ	657kcal 19.9g 19.1g
23 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 にくじゃが、 ほうれんそうとはくさいのおかあえ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、ほうれんそう、 はくさい	667kcal 17.8g 24.7g
24 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 さけのやさいかつ、 ゆでブロッコリー、さわにわん	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、さけのやさいかつ、 ぶたにく、あぶらあげ	ブロッコリー、こんにゃく、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ	630kcal 26.5g 16.6g
25 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 スバゲティナポリタン、 れんこんとえだまめのサラダ	パン、スバゲティ、オリーブあぶら、 さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、しめじ、にんじん、 グリーンピース、トマトピューレ、 れんこん、とうもろこし、えだまめ	624kcal 22.8g 22.4g
28 月	さつままいごはん、ぎゅうにゅう、 ちくわのいそべあげ、 たまねぎとあぶらあげのみそじる	こめ、さつままい、こむぎこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご、 あおりの、あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	しめじ、にんじん、たまねぎ	617kcal 23.1g 17.1g
29 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 さわらのしおやき、きゃべつのおかあえ だいずとやさしいいそに	こめ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、さわら、かつおぶし、 とりにく、だいず、ひじき、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん	656kcal 33.8g 16.4g
30 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 とうふとえびのちゅうかいため、 はるまき	こめ、ごまあぶら、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、えび、 ぶたにく、うすらたまご、はるまき	たけのこ、はくさい、しいたけ、 にんじん、さやえんどう、ねぎ	666kcal 25.8g 22.6g
31 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 ハンバーグのケチャップソースかけ、 こひんじいも、やさしいスープ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、 ベーコン	しめじ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、パセリ	651kcal 20.5g 19.9g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合があります。ご了承ください。