

きゅうしょくだより



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる

食べているときは立ち歩かない

友達が嫌がるような汚い話をしない

口に食べ物が入っているときは話をしない



給食費について

国が進める学校給食費の抜本的な負担軽減（いわゆる給食無償化）に基づき、小学校の給食費は無償化されます。市内小学校全体で単価を統一し、国が示す基準額（小学校5,200円×11か月）を上回る費用については、市独自の子育て支援策として市が負担することで実質的な無償化となります。

アレルギー対応について

学校給食の食物アレルギー対応は、小千谷市の「食物アレルギー対応マニュアル」に基づき、医師の診断による「学校管理指導表」をもとに進めていきます。

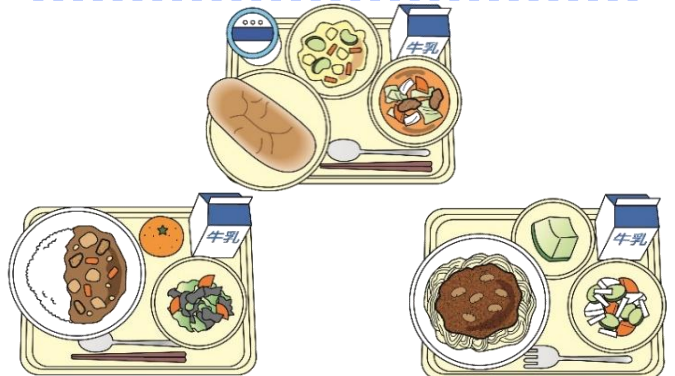
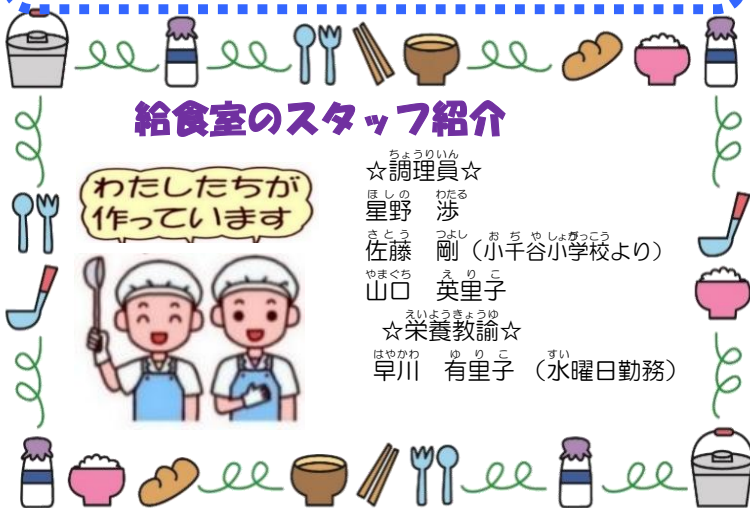
調査は年一回ですが、年度途中で食物アレルギーの発症が疑われた場合は、学級担任に申し出てください。

不明な場合は、担任を通じて、必ず養護教諭や栄養士にお問い合わせください。

給食室のスタッフ紹介

- ☆調理員☆
皇野 渉
佐藤 剛 (小千谷小学校より)
山口 英里子
- ☆栄養教諭☆
早川 有里子 (水曜日勤務)

わたしたちが作っています



	月	火	水	木	金
こんだて	正しい食器の置き方をしていますか? おかず ごはん おしる ぎゅうにゅう	8 豚キムチ丼 (麦ごはん) トック入りみそスープ 豆乳パンナコッタ	9 きなこトースト ツナサラダ 豆乳クラムチャウダー	10 ポークカレー (麦ごはん) ひじきのマリネ お祝いクレープ	
	あか きいろ みどり 栄養	血や肉など体をつくる食べ物 ~あかのはたらきをする食べ物~ 熱や力のもとになる食べ物 ~きいろのはたらきをする食べ物~ 体の調子をととのえる食べ物 ~みどりはたらきをする食べ物~ (上段:色のこい野菜/下段:色のうすい野菜と果物) 中学年の量のエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、塩分 (g) を表示します。	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうにゅう ごはん むぎ トック にんじん にら たまねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ しいたけ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ あさり べーこん とうにゅう しょくパン バター じゃがいも にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム ごはん むぎ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
こんだて	13 三色そぼろ丼 (麦ごはん) わかめのみそ汁 キャロットゼリー	14 ごはん 鮭のみそマヨ焼き 油揚げのごま酢和え 沢煮椀	15 しょうゆラーメン (ゆで中華めん) カレー春巻き じゃこのり和え	16 ごはん コーンしゅうまい 塩ナムル マーボー豆腐	17 さかさカレー (カレー風味麦ごはん) 海藻サラダ 清見オレンジ
	あか きいろ みどり 栄養	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく ごはん むぎ じゃがいも ごまつな にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ なたと ちゅうかめん にんじん ごまつな もやし キャベツ コーン メンマ きくらげ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうらふ たら ごはん ごま にんじん チンゲンサイ にら もやし きゅうり ねぎ きくらげ たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく べーこん ツナ ごはん むぎ じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ
こんだて	20 ごはん いかのさらさ揚げ ポテトサラダ 真だくさん汁	21 チキンライス 春キャベツのポトフ おかしな目玉焼き	22 ごはん 豚とレバーのアーモンドカクテル ゆかり和え もずくスープ	23 バーガーパン ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ABCスープ いちごのおもろヨーグルト	24 ごはん さわらのみそ焼き たくあん和え じゃが芋のそぼろ煮
	あか きいろ みどり 栄養	ぎゅうにゅう いか ハム とうらふ あぶらあげ ごはん じゃがいも にんじん ごまつな きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ごはん じゃがいも にんじん ビーマン マッシュルーム たまねぎ キャベツ セロリー もも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー もずく とうらふ ごはん じゃがいも アーモンド にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ごはん じゃがいも にんじん きぬぎや キャベツ たまねぎ しいたけ
こんだて	27 ごはん ほきのレモンソース わらびの昆布和え みそかきたま汁	28 コーンライス 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト 塩麴スープ	29 しょうわ 昭 and の日	30 たけのこごはん たまご焼き のり酢和え 豚汁	~今月の予定~ 8日(水) 2~6年 給食開始 10日(金) 1年生 給食開始
	あか きいろ みどり 栄養	ぎゅうにゅう ほき こんぶ とうらふ たまご ぎゅうにゅう とりにく べーこん ウィンナー ごはん じゃがいも にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり わらび えのきたけ たまねぎ	ぎゅうにゅう とりにく べーこん ウィンナー ごはん じゃがいも にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく とうらふ ごはん じゃがいも にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ もやし だいこん ごぼう ねぎ	☆都合により、献立を変更することがあります。



給食当番の身支度チェック

- ◎髪(かみ)の毛(け)がでないように三角巾(さんかくしん)や帽子(ぼうし)をかぶりましょう。
- ◎マスク(マスク)をきちんとつけましょう。
- ◎つめ(つまみ)は短(みじか)くきっておきましょう。
- ◎手(て)は石けん(せっけん)できれい(きれい)に洗(あら)いましょう。
- ◎清潔(せいじやく)なエプロン(エプロン)をみにつけましょう。

