

# もぐもぐ

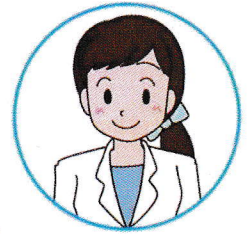
食育だより  
令和6年度 No.1



令和6年4月23日  
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

こんにちは。今年度も引き続きお世話になります。祖父江町学校給食センター栄養教諭の植村美空です。安全・安心でおいしい給食を心がけ、食を通じてみなさんの健康づくりをサポートします。この「もぐもぐ」でも、食に関するさまざまな情報を発信していきたいと考えています。一年間、どうぞよろしくお祈りします。



## 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

今年度も給食が始まりました。「給食の決まり」は日頃から守れていますか？ みんなで協力して、楽しい給食時間を過ごしましょう。

<p>給食の前に つくえの上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに 洗いましょう。</p>	<p>給食当番は 身じたくしたら、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備を しましょう。</p>	<p>みんなの給食が そろったら 「いただきます」を しましょう。</p>	<p>マナーを守って よい姿勢で いただきましょう。</p>
<p>食べやすい大きさに してよくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ 終わるように しましょう。</p>	<p>食器は大切に あつかいましょう。</p>

## 毎日確認しましょう！ 献立表 と 盛り付け表

献立表		令和6年4月分 小学校給食献立表				給食回数16回	祖父江町学校給食センター
日	こんだてめい	おむねから見たときの色と形(あか)	おむねから見たときの味とにおい(あじ)	おむねから見たときの食感(あじ)	おむねから見たときの栄養(えいよう)	エネルギー(kcal)	
日	ごはん	白米	白米	白米	白米	611	
日	カレー	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、ケチャップ		
日	ハンバーグ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ		
日	ごはん	白米	白米	白米	白米	678	
日	しゅうまい(2匹)	豚肉、小麦粉、キャベツ、人参、玉ねぎ	豚肉、小麦粉、キャベツ、人参、玉ねぎ	豚肉、小麦粉、キャベツ、人参、玉ねぎ	豚肉、小麦粉、キャベツ、人参、玉ねぎ		
日	マーボー豆腐	豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、トマト	豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、トマト	豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、トマト	豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、トマト		
日	ハンバーグ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ	豚肉、玉ねぎ、トマト、ケチャップ		

盛り付け表		令和6年4月分 小学校給食盛り付け表				
日	8日	9日	10日	11日	12日	
水	木	金	土	日	月	
水	木	金	土	日	月	
水	木	金	土	日	月	
水	木	金	土	日	月	
水	木	金	土	日	月	

献立表には、どの料理に、どんな食材が使われているか書かれています。栄養バランスを確認することもできます。

盛り付け表には、食器をどの位置に置くとよいか書かれています。正しい置き方は、食事のマナーのひとつです。