

令和3年9月学校給食予定献立表（給食回数4回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中でのおもなばたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal) 塩分 (g)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンCなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
27月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			806
	チキンカレー	鶏肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー カレー粉 酒	
	コーンサラダ パインアップル			人参	キャベツ コーン 枝豆 パインアップル		コーンドレッシング		
28火	かみかみ献立&USHIKU野菜 オーケストラ：チャラボーン ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			823
	さつまいもと大豆の甘辛和え	大豆				さつまいも 砂糖 はちみつ	油 ごま	しょうゆ みりん	
	小松菜ともやしのおひたし 鶏肉と卵のかみかみ親子丼の具	かつお節 鶏肉 鶏卵		人参 小松菜 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ たけのこ			しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	
29水	ドッグパン 牛乳 フランクフルト		牛乳			小麦 砂糖			754
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ 枝豆 トマト	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 酒 ペイリーブス	
	ヨーグルトアイス		ヨーグルト アイス						
30木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			766
	さけの南部焼き	さけ					ごま	みりん 酒 しょうゆ 塩	
	野菜炒め 南部せんべい汁	豚肉 鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ネギ しめじ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 みりん 和風だし	



チャラボーンは、USHIKU野菜オーケストラに属するさつまいものキャラクターです。
さつまいもは、いも類の中ではじゃがいもに次いでビタミンCが豊富です。



- ・上の表で斜体で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。
- ・今月の牛久市産予定食材…米、小松菜、ごぼう、さつまいも、大根、長ネギ
- ・材料の都合により、献立を変更することがあります。

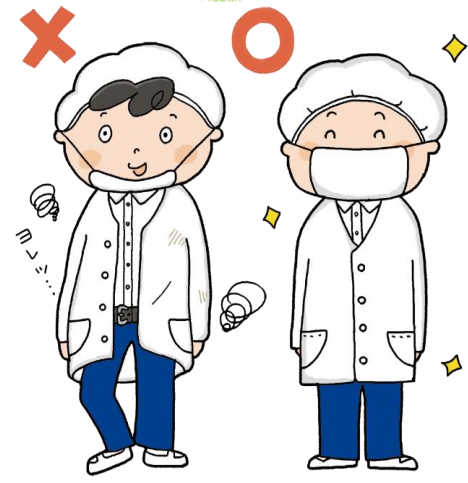
【生徒の皆さんへ】

石けんを使った正しい手洗いの手順



○をつけた所は、洗い残しの多い箇所です。特に注意して洗う必要があります。
また、つめと皮膚の間は、細菌が入り込みやすく、手洗いでも洗い残しが多い箇所です。定期的につめを切ることは、清潔な手を保つことにつながります。
アルコール消毒よりも、石けんを使った手洗いが、ウイルスを減らすことができます。石けんを使った手洗いとアルコールを組み合わせると、より効果的です。

給食当番の正しい身支度チェックリスト



- 清潔な白衣を着用している。
- 口と鼻が隠れるようにマスクをつけている。
- 髪の毛が出ないように帽子をかぶっている。
- つめは短く切っている。
- 石けんを使って手を洗った。

※体調が悪い場合は無理をせず、必ず先生に相談しましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

