



令和3年 9月予定献立表



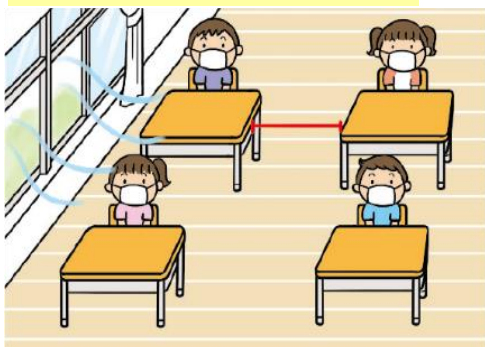
※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 牛久市立おくの義務教育学校（南校舎）

日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー (kcal)
		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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類		
27月	かきたまうどん 牛乳 たこナゲット ツナサラダ もちクリームアイス	鶏肉 卵 たこ いか 太刀魚 ツナ	牛乳 アイス	人参 小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん でん粉 小麦粉 もち米 砂糖	油 マヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし みりん 塩 塩 こしょう	787 2.9
28火	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 毎月1回「8（歯）」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。								
	ごはん 牛乳 酢豚 木耳入り中華スープ ごま団子	豚肉 うずら卵 なると 豆腐 小豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ 生姜 玉ねぎ もやし 木耳 ねぎ	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 もち粉 砂糖	油 ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 酒 中華だし しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	880 2.7
29水	カレーピラフ 牛乳 白身魚のマスタード焼き ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ	ウィンナー イカ ツナ ホキ	牛乳	人参 人参 ブロッコリー 人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 ゆず カリフラワー	ごはん 砂糖	油 ドレッシング	洋風だし 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	812 3.6
30木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ひじき煮 大根の味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参	にんにく 生姜 レモン 大根 ねぎ えのき	ごはん でん粉 砂糖 砂糖	油 油	塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 和風だし	889 3.4

たの 楽しく安全な給食時間を過ごすために

給食時間の約束を守って、味わって食べましょう。

机の配置と換気



窓を開けて換気をします。

石けんで手洗い



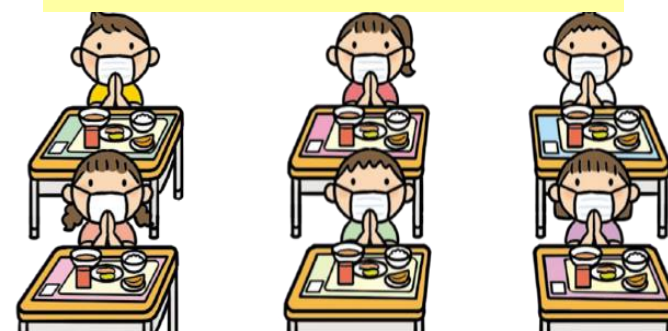
清潔なハンカチでふきとりましょう。

静かに待つ



清潔なランチマットをしきます。せきエチケット用にハンカチも置いてあるといいですね。

同じ方向を向いて食べる



「いただきます」をした後でマスクをとり、静かに食べます。