



# 給食だより



洲本市立洲本給食センター

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。入学・進級おめでとうございます。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### ！ 給食の前に気をつけること .....

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

### ！ 食べるときに気をつけること .....

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いにならないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

## 学校給食では地産地消に取り組んでいます。

### <今月の地産地消の日>

22日 ご飯 さわらの塩焼き 小松菜のおひたし 若竹汁  
(中川原産の米、淡路産のたけのこ・わかめを使用)

28日 ご飯 さばのみそ煮 チンゲン菜のあえもの すまし汁  
(中川原産の米、市内産のキャベツ、淡路産の玉葱・わかめ・葱を使用)

★22、28日…中川原農産物生産組合 小谷 要さん、小森 久男さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



# 4 がっ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギーがくつしつ
9	木	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオローストックスープ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 かまぼこ	ご飯 ごま油 さとう トック	玉ねぎ にんじん しょうが えのき ねぎ	568 kcal 21.4 g 13.3 g
10	金	コッパン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ レタススープ いちごジャム	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッパン こむぎこ パンこ 油 いちごジャム	キャベツ レタス 玉ねぎ にんじん ねぎ	720 kcal 29.7 g 32.2 g
13	月	ご飯 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ちくわ	ご飯 さとう でんぶん タンメン はるさめ	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく 玉ねぎ なら	591 kcal 25.3 g 16.1 g
14	火	ご飯 牛乳 カレーのからあげ きゅうりの中華あえ キャベツのみそ汁	牛乳 カレイ 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう ごま油	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	575 kcal 28.7 g 16.3 g
15	水	カレーライス(むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ おいおいデザート	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま油 おいおいデザート	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご サラダこんにゃく きゅうり	659 kcal 20.1 g 15.4 g
16	木	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ ブロッコリーわふうあえ スナッペンどうのみそ汁	牛乳 とり肉 花かつお 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	レモン ブロッコリー 玉ねぎ スナッペンどう にんじん ねぎ	671 kcal 31.1 g 26.7 g
17	金	こがたことうパン 牛乳 ペンネミートソース しん玉ねぎのサラダ	牛乳 ぶたひき肉 こなチーズ ポークハム	ことうパン ペンネ オリーブ油 わふうドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり	678 kcal 26.2 g 22.9 g
20	月	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ ライスパスタサラダ じゃがいものスープ	牛乳 ハンバーグ ポークハム ベーコン	ご飯 さとう でんぶん ライスパスタ ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ	647 kcal 24.7 g 18.8 g
21	火	ご飯 牛乳 はっぼうさい ちくわの二色あげ	牛乳 いか えび ぶた肉 ちくわ あおさこ	ご飯 ごま油 でんぶん てんぷらこ 油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	585 kcal 26.2 g 15.9 g
22	水	ご飯 牛乳 さわらのしお焼き こまつなのおひたし わかたけ汁	牛乳 さわら わかめ とうふ かまぼこ	ご飯 さとう	こまつな ほうれんそう にんじん たけのこ	537 kcal 31.1 g 15.2 g
23	木	ご飯 牛乳 わふうからあげ キャベツのレモンふうみあえ なめこ汁	牛乳 とり肉 花かつお とうふ 油あげ みそ	ご飯 こめこ 油 さとう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン なめこ ねぎ	688 kcal 33.4 g 26.9 g
24	金	ツナサンド 牛乳 ミネストラスープ	牛乳 ツナ ベーコン	コッパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト	609 kcal 23.6 g 24.6 g
27	月	タコライス 牛乳 やさいスープ	牛乳 ぶたひき肉 ウインナー	ご飯 こめこ	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ チンゲンサイ	573 kcal 22.7 g 19.3 g
28	火	ご飯 牛乳 さばのみそに チンゲンサイのあえもの すまし汁	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ご飯 さとう	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	691 kcal 30.7 g 27.2 g
30	木	ご飯 牛乳 すぶた ひじきのピリッとサラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき ツナ	ご飯 でんぶん 油 さとう ラー油	にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	657 kcal 26.4 g 21.9 g
						基準値 (小学校・中学年) 650 kcal 21~33 g 14~22 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。

