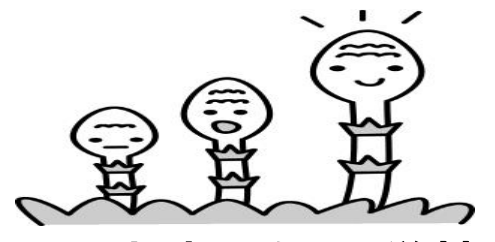


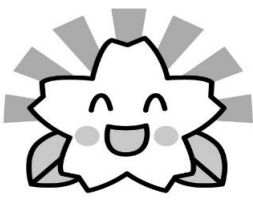
4月のこんだて



平成30年度

墨田区立東吾孺小学校


日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ン ム チ
		主 食	副 食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの			
10	火	チキンライス	アップルゼリー	牛乳、とり肉、ゼラチン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、りんごジュース	米、バター、油、さとう	682	19.5	
11	水	ピザトースト	新じゃがいもの甘みそあえ	牛乳、ベーコン、大豆、ホールカム、サラミソーセージ、チーズ、みそ	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン	食パン、油、じゃがいも、さとう	714	28.1	
12	木	ごはん	ますのごましょうゆ焼きアーモンドあえ さつま汁	牛乳、ます、とり肉、豆腐、みそ	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	米、油、さとう、ごま、アーモンド、ごま油、じゃがいも	609	29.8	
13	金	五目焼きそば	青のリビーンズ フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、えび、いか、大豆、乳酸菌飲料	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、ニラ、みかん缶、もも缶、パン缶、りんご	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉	744	31.0	
16	月	マーボー丼	拌三絲 清見	牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐	にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、	米、油、さとう、くず粉、春雨、ごま油	690	27.1	
17	火	わかめごはん	春野菜の煮物 ししゃものごま焼き	牛乳、ぶた肉、ししゃも	しいたけ、にんじん、たけのこ、さやえんどう、清見	米、ごま、さとう、じゃがいも、油、でんぷん	652	24.9	
18	水	スパゲティ ミートソース	ポテト入りサラダ 美生柑	牛乳、ぶた肉、チーズ	にんにく、セリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、美生柑	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも	721	26.5	
19	木	ミルクパン	カレーコロッケ ホイルキャベツ もやしスープ	牛乳、大豆、ツナ缶、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな	ミルクパン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	650	24.2	
20	金	ごはん	鯖の塩麹焼き ごまあえ 五色汁	牛乳、鯖、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、わかめ	米、ごま、さとう	575	26.4	
23	月	たけのこごはん	和風厚焼き卵 からしあえ みそ汁	牛乳、油あげ、とり肉、鶏卵、みそ、豆腐	たけのこ、にんじん、さやえんどう、玉ねぎ、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、わかめ	米、油、さとう、じゃがいも	656	29.3	
24	火	鶏南蛮うどん	もやしときゅうりのサラダ 草団子	牛乳、とり肉、油あげ、きな粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、ほうれん草	うどん、でんぷん、ごま、さとう、ごま油、白玉粉、小麦粉	615	23.4	
25	水	カレーライス	大豆入りサラダ 美生柑	牛乳、ぶた肉、大豆	にんにく、セリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、美生柑	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま	741	20.2	
26	木	ごはん	いかのかりんあげ 中華サラダ 春雨スープ	牛乳、いか、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、こまつな	米、油、でんぷん、ごま、さとう、ごま油、春雨	683	29.3	



ご入学・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子供たちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思っております。1年間宜しくお願い致します。

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

<p>姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる</p> 	<p>食べているときは立ち歩かない</p> 	<p>友達が喋るような汚い話をしない</p> 	<p>口に食べ物が入っているときは話をしない</p> 
---	---	---	--

今年度の給食費について

低学年 (1,2年生)	月額 4,150円
中学年 (3,4年生)	月額 4,650円
高学年	月額 5,190円

毎月28日に東京東信用金庫より引き落としをいたします。未納のないように御協力をお願いいたします。
第1回目の引き落としは5月28日(月)です。

はしをきちんと持てますか?

はしの持ち方 1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。



こんな使い方はマナー違反です。



さしばし



料理に、はしをつきさして食べること

寄せばし



はしで食器を手元に寄せること

迷いばし



どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと