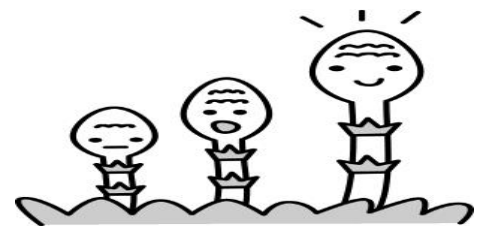


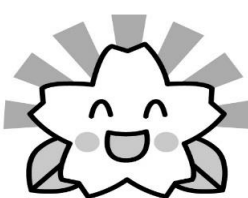
4月のこんだて



2019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)
		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	水	チリビーンズ サンド	わんたん汁 新じゃがいもの甘みそあえ	牛乳、豚肉、大豆、みそ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、しょうが、ねぎ、もやし、こまつな	コッペパン、マーガリン、油、小麦粉、わんたんの皮、じゃがいも、さとう	670	23.7
11	木	チキンライス	じゃがいものスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、チーズ、セラチン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、パセリ、オレンジジュース、みかん缶	米、バター、油、じゃがいも、さとう	614	16.7
12	金	ごはん	鮭の塩焼き 舟きゅうり 豚汁	牛乳、鮭、豚肉、みそ、豆腐	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、ごま油、じゃがいも	612	27.5
15	月	スパゲティ 海の幸ソース	ポテト入りサラダ 美生柑	牛乳、豚肉、えび、いか	セロリ、にんにく、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、バター、じゃがいも、さとう	674	26.4
16	火	わかめごはん	春野菜の煮物 ししゃものごま焼き 清見	牛乳、豚肉、ししゃも	しいたけ、たけのこ、にんじん、さやえんどう、清見	米、ごま、さとう、じゃがいも、小麦粉	687	25.3
17	水	マーボー丼	拌三絲 いちご	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり、いちご	米、油、さとう、くず粉、春雨、ごま油	656	24.4
18	木	たけのこ ごはん	和風厚焼き卵 ごまあえ すまし汁	牛乳、油揚げ、鶏肉、鶏卵、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、えのき、わかめ	米、油、さとう、ごま	621	27.3
19	金	黒砂糖パン	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、豚肉	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな	黒砂糖パン、パン粉、油、じゃがいも	567	26.2
22	月	ごはん	鱈の塩麹焼き おひたし みそ汁	牛乳、鱈、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	米、塩麹、じゃがいも	611	27.3
23	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	618	24.1
24	水	ミルクパン	まめまめコロケ ホイルキャベツ 清見 ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、しめじ、チンゲン菜、清見	ミルクパン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でんぷん、ごま油	735	27.0
25	木	カレーライス	ひよこ豆入りサラダ 美生柑	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、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、マンゴーチャツネ、さとう、ごま	746	20.8



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

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



今年度の給食費について

低学年 月額 4,150円
(1,2年生)

中学年 月額 4,650円
(3,4年生)

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(火)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