



ご入学、ご進級
おめでとう
ございます



〈お知らせ〉今号から「虹のかけはし」及び「卒業
献立表」をWeb配信に変更させていただきます。
子どもたちそして保護者のみな様にはこれまで
同様これらのおたよりをご活用いただけますと
幸いです。保護者連絡アプリ キュベル
及び長井市HPでご覧ください。

子どもたちの心と身体の栄養となるよう心をこめて
「安全で安心できるおいしい給食」を作ります。また、
おたよりやヒトロメソの発行、献立の工夫、地産地消
の推進など調理場から食育もがんばります。

子どもたちは給食を通じて様々な経験をします。
お家で給食の話も聞いてみてください。さつと日
を追うごとに子どもたちの成長を実感できることと
思います。



給食当番さん よろしくお願ひはす

みじたく 身仕度をチェックしよう

★ 髪の毛がでかいようにしましょう。
髪が長い人は結きましょう。

なぜ?
髪の毛は知らないうちに
ぬけ落ちます。みんなの給食
に髪の毛が入らないように。

★ つめは短く切って、手はせっけん
できれいに洗きましょう。

なぜ?
指とつめのすきまではいさん
たちがかくれんぼをしない
ように。

★ 清けつなハンカチをポケットに入れてください。

なぜ?
せっかくきれいに洗った手なのに、汚れたハンカチ
を使ったらまた汚れてしまうから。



★ マスクは鼻までしっかりおおいましょう。

なぜ?
私たちは無意識に鼻をさかっています。鼻には
想像以上にばい菌がたくさんいます。きれ
いに洗った手を汚さないように。

★ 給食着はいつも清けつに。
床に広げてたたまないでください。

なぜ?
床にはいろいろな汚物がいっぱい。きれい
な給食着を汚さないように。



調理場で働く人たちは
左の写真のような身仕度
をして粘着ローラーで
ホコリをとり、エアシャワー
をあびてから給食作り
を始めます。

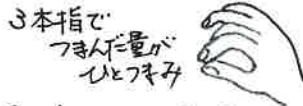
学校給食レシピ 27日

おかひじきのナムル



● 材料 小学3・4年生4人分 ●

- おかひじき (3~4cm) ... 40g
- ④ わせ ... 140g
- にんじん (角線切) ... 20g
- きゅうり (角線切) ... 40g
- ハム (線切) ... 20g



- ⑤ さとう ... 3つまみ
- しょうゆ ... 小さじ2
- ごま油 ... 小さじ1
- 白いごま ... 小さじ1

● 作り方 ●

- ① ④をにんじん、わせ、おかひじきの川貝に入れ一緒にゆで、水にとり水気を絞る。
- ② ⑤を合わせよくかはんする。
- ③ ①ときゅうり、ハムを②であえる。

★ からのあえで食べるのが定番のおかひじきですが、たまにはこんな味付けでいかがですか？

わくわく

こんだてひょう 献立表

献立作成者：佐藤 朋江



*牛乳は毎日1本つきます。

*ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

<p>8 (水)</p> <p>ごはん</p> <p>サーモンフライ(ソース)</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>9 (木)</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉の ハニーマスタード焼き こめこ 米粉めんサラダ</p> <p>とうふと ベーコンのスープ</p>	<p>10 (金)</p> <p>ごはん</p> <p>めばるの 塩こうじ焼き 春キャベツの ごまマヨサラダ</p> <p>山菜のみそ汁</p>	<p>13 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>あかうお たね 赤魚の立田あげ</p> <p>アサ 生あげのみそいため</p> <p>わかめとじる 若竹汁</p>	<p>14 (火)</p> <p>マーボー丼 どん (麦入りごはん)</p> <p>ちんげん菜の スープ</p> <p>バナナ</p>	<p>15 (水)</p> <p>ごはん</p> <p>とり天</p> <p>むやしとハムの からしあえ</p> <p>じゃがいもと うるいのみそ汁</p>	<p>16 (木)</p> <p>コッパン</p> <p>大豆ととり肉の トストに ごまドレサラダ</p> <p>豆乳コーンスープ</p>	<p>17 (金) 地産地消の日</p> <p>秘伝豆ごはん</p> <p>草岡ポークアラン (2本)(ケチャップ)</p> <p>肉じゃが 小松菜の レインボーみそ汁</p>
<p>20 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉と高野どうふ のあげに 磯香あえ</p> <p>えのきたけとふの みそ汁</p>	<p>21 (火)</p> <p>米粉カレー こめこ (麦入りごはん)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>メープル小魚、 アーモンド</p>	<p>22 (水)</p> <p>もち玄米入りごはん</p> <p>にしんこんぶに おかがあえ</p> <p>ごまみそとん汁</p> <p>バナナ</p>	<p>23 (木) お祝い献立</p> <p>桜ちらし</p> <p>のり塩からあげ (2ケ)</p> <p>菜の花とコーンの あえもの すまし汁</p> <p>いちごのカップケーキ (学配)</p>	<p>24 (金)</p> <p>ごはん</p> <p>あげぎょうざ (小2ケ, 中3ケ)</p> <p>生あげの ちゅうかに 春雨スープ</p>			
<p>27 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉のレモン揚げ</p> <p>おかひじきのナムル</p> <p>わかめととうふの スープ</p>	<p>28 (火)</p> <p>ぶた丼 どん (麦入りごはん)</p> <p>海そうサラダ</p> <p>ぐたくさんみそ汁</p>	<p>29 (水)</p> <p style="text-align: center;">昭和の日</p> <p style="text-align: center;">🌸 🌸 🌸</p>	<p>30 (木)</p> <p>ごはん</p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>野菜の 塩こんぶあえ</p> <p>ごま味噌のみそ汁</p> <p>ヨーグルト (学配)</p>	<p>がくはい (学配)って何？</p> <p>学校給食という学配とは、各業者が直接学校に届けるデザートなどのことをさします。他に牛乳とパンの学配品とあります。</p>			