平成30年 7月こんだてひょう

島原市立第三小学校

ひづけ ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい からだをつくるもとになる（あか）	おもなはたらきとざいりょうめい からだのちょうしをととのえるもとになる（みどり）	おもなはたらきとざいりょうめい エネルギーのもとになる（きいろ）	エネルギー たんぱく質
2 (月)	ごはん　牛乳　みそしる いわしのかんろに　クーブイリチー	牛乳　いわし とうふ　むぎみそ てんぷら　ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぎ	こめ　さとう	623 26.1
3 (火)	ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろに あつやきたまご　キャベツのあおじそあえ	牛乳　あつやきたまご とりひきにく	キャベツ　たまねぎ　こんにゃく にんじん　グリンピース　ほししいたけ あおじそ　しょうが	こめ　じゃがいも さとう　でんぷん	614 22
4 (水)	こめこパン　牛乳　ニョッキとやさいのスープ スパイシーチキン　キャベツのレモンあえ	牛乳　とりにく ベーコン	キャベツ　にんじん　たまねぎ レモン　ほうれんそう　セロリ ニョッキ（かぼちゃ）	こめこパン　でんぷん あぶら ニョッキ（こむぎこ）	679 27.8
5 (木)	むぎごはん　牛乳　つみれじる ぶたにくのこうみいため　うめぼし	牛乳　ぶたにく とうふおボール	たまねぎ　キャベツ　にんじん ほうれんそう　うめぼし　しょうが	こめ　マロニー ごま　さとう ごまあぶら　むぎ	580 25.4
6 (金)	くろざとうパン　牛乳　ごもくうどん ほしのコロッケ　もやしのごまあえ たなばたゼリー	牛乳　かまぼこ とりにく　あぶらあげ	たまねぎ　もやし　にんじん ふかねぎ　ほししいたけ ほしのコロッケ（たまねぎ）	くろざとうパン　うどん あぶら　さとう ごま ほしのコロッケ（じゃがいも・パンこ）	687 24.1
9 (月)	ごはん　牛乳　こおりどうふのたまごとじ ちくわのごまあげ　すのもの	牛乳　たまご ちくわ　とりにく こおりどうふ　てんぷら わかめ	キャベツ　たまねぎ　きゅうり にんじん　グリンピース　ほししいたけ	こめ　こむぎこ さとう　あぶら ごま	658 28
10 (火)	てまきごはん（ごはん・スタミナなっとう・ カニぼう・せんぎりたくあん・のり）　牛乳 ぶたじる	牛乳　あつあげ カニぼう　とりひきにく なっとう　むぎみそ ぶたにく　のり	こんにゃく　だいこん　たくあん にんじん　ごぼう　ふかねぎ ねぎ　しょうが	こめ　じゃがいも ごまあぶら　さとう	626 27.3
11 (水)	コッペパン　牛乳　スパゲッティバジリコ ゴーヤチップス　りんごジャム	牛乳　だいず ツナ　イカ エビ　ベーコン こなチーズ	たまねぎ　ゴーヤ　にんじん マッシュルーム	コッペパン　スパゲッティ りんごジャム　あぶら でんぷん	687 28.9
12 (木)	とうもろこしごはん　牛乳　うおそうめんじる きびなごフライ　そくせきづけ	牛乳　うおそうめん きびなご　とうふ とりにく　わかめ	キャベツ　とうもろこし　にんじん ねぎ　ほししいたけ	こめ　あぶら むぎ きびなごフライ（パンこ・こむぎこ）	575 25.1
13 (金)	ドライカレーサンド（コッペパン・ ドライカレー・きゅうりのしおもみ）　牛乳 ワンタンスープ	牛乳　ぎゅうひきにく ぶたにく　かまぼこ	きゅうり　たまねぎ　もやし にんじん　とうもろこし　グリンピース ねぎ	コッペパン　ひよこまめ ワンタン　カレールウ	580 25
17 (火)	ビビンバ　牛乳 はるさめスープ	牛乳　ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ　もやし　ほうれんそう きゅうり　にんじん　ねぎ ほししいたけ	こめ　はるさめ さとう　ごまあぶら	599 23.8
18 (水)	パインパン　牛乳　ひやしちゅうか あげシューマイ　れいとうみかん	牛乳　ロースハム きんしたまご シューマイ（とりにく）	れいとうみかん　きゅうり　もやし にんじん シューマイ（たまねぎ）	パインパン　ちゅうかめん あぶら　ごまあぶら シューマイ（こむぎこ）	681 25.1
19 (木)	**なんだろ～こんだて** （材料を見て、献立を考えましょう。）	牛乳　ぶたにく しらすぼし　スキムミルク わかめ	かぼちゃ　キャベツ　たまねぎ きゅうり　なす　ピーマン にんじん　みかん　りんご しょうが	こめ　カレールウ あぶら　さとう むぎ	763 19.6
20 (金)	パーカーハウスパン　牛乳 まめいりやさいスープ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	牛乳　ベーコン ハンバーグ（ぶたにく・とりにく）	キャベツ　みかんジュース　たまねぎ にんじん　ほうれんそう　パセリ ハンバーグ（たまねぎ）	パーカーハウスパン　じゃがいも しろいんげんまめ　さとう でんぷん ハンバーグ（パンこ）	608 24.8

※材料等の都合により変更する場合もあります。

食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

食器を持って食べる



食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。また、食器を持つときは、きちんと持ちましょう。

口を閉じて食べる



「くちゃくちゃ」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また、食べ物を口に入れたまま話すのは、食べ物が飛んで、汚いです。口は閉じて食べましょう。

よい姿勢で食べる



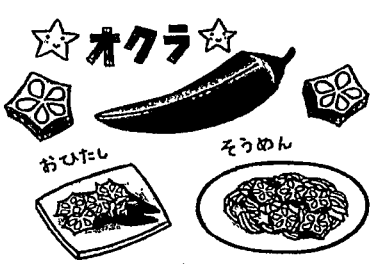
背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。背すじを伸ばし、よい姿勢で食べましょう。

人が嫌がることをしない



大声で話したり、食事中にふさわしくない話をするなど、周りの人の迷惑になることはやめましょう。楽しく気持ちよく食事をしましょう。





＊２学期の給食は、９月３日（月）から始まります。