

あとかたづけをきちんとしよう

指導事項

- てい 学 年 ○あとかたづけのしかたをしる。 ○しょっきのかえしかたがわかる。
- 中 学 年 ○後片付けの仕方がわかる。 ○はいせん台やふきんをせいけつにする。
- 高 学 年 ○みんなで協力して、手順よく片付けることができる。



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしきととのえるもとになる	
2 (月)	むぎごはん にくじゃが さわづけ【小郡市郷土料理】 ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん はくさい だいこん きゅうり しょうが	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 (火)	しろごはん ぶりフライ じゃがいものきんぴら とうふのすましじる ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶり やきちくわ とうふ かまぼこ わかめ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
4 (水)	パインパン クリームスパゲティ ツナとわかめのサラダ みかん ぎゅうにゅう	パインパン スパゲティ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム まぐろ わかめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう レモンじり キャベツ みかん	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
5 (木)	むぎごはん ごもくに ひらつくね だいこんのごまじゃこあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ だいず やさいこんぶ しらすぼし	にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん だいこん こまつな	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
6 (金)	しろごはん いわしのみぞれに こまつなとツナのおこんぶいため あつあげのみそじる ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう いわし まぐろ しおこんぶ あつあげ わかめ あわせみそ	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g
9 (月)	あげパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g
10 (火)	にんじんごはん みそおでん こまつなのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう なたねあぶら しろごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく やさいこんぶ まるてん あつあげ みそ	にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g
11 (水)	ねじりばん はくさいのクリームに だいこんとハムのサラダ りんご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん チーズ ハム	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん レモンじり りんご	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
12 (木)	しろごはん カレーうどん ツナサラダ いっしょくさげばっぱ ぎゅうにゅう	こめ うどん はくりきこ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ さけ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ コーン レモンじり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
13 (金)	しろごはん きびなごカリカリフライ ひじきののもの ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご ひじき てんぶら だいず ぶたにく とうふ あわせみそ	にんじん こんにやく ごぼう はくさい ねぎ しょうが	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g
16 (月)	むぎごはん とりにくのあまずいため ちゅうかコーンスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくりきこ でんぶん だいずあぶら さとう じゃがいも ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ コーン みかん	エネルギー 647 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
17 (火)	むぎごはん とうふとたまごのふわふわどん れんこんのサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご かまぼこ まぐろ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん キャベツ コーン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g
18 (水)	ミルクコッペパン エビカツ ブロッコリーのサラダ にんじんのポターージュ ぎゅうにゅう	ミルクパン なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう エビ ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g
19 (木)	むぎごはん さばのごまみそやき はくさいのじゃこサラダ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま なたねあぶら ゴマあぶら さといも でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ しらすぼし とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい キャベツ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g
20 (金)	しろごはん あつやきたまご そくせきづけ ほうとう ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう きしめん	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ あわせみそ	キャベツ にんじん はりはりづけ ごぼう しいたけ かぼちゃ ねぎ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g
23 (月)	よこわりまるパン てりやきチキン ゆでやさい コンソメスープ セレクトデザート ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん	キャベツ パプリカ にんじん セロリー たまねぎ だいこん もも パイン みかん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.1 g
24 (火)	むぎごはん ふゆやさいかレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら はくりきこ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう れんこん にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 ※12月の献立では、12月20日(金)に山梨県の郷土料理の「ほうとう」を実施します。

小郡市や大井洗町の農産物を使って作ってみよう♪



にんじん
を使って♪

にんじんとご飯



【材料】4人分

- ・米 2合(300g)
- ・にんじん 80g
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・だし昆布 2g
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1

【作り方】

1. にんじんはみじん切りにする。
2. といだ米に塩・しょうゆ・酒を混ぜ、にんじんとだし昆布をのせる。
3. 規定量の水を入れて炊く。
4. 炊きあがったら、昆布を取り除き、よく混ぜればできあがり。



小松菜
を使って♪

小松菜とツナの塩こんぶ炒め



【材料】4人分

- ・小松菜 1/2束
- ・人参 小1/2本
- ・コーン 30g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・もやし 1/4袋
- ・塩こんぶ 10g
- ・みりん 小さじ1/3
- ・ごま油 小さじ1/2

【作り方】

1. 小松菜は2cmのざく切り、にんじんは千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
2. フライパンに油をひき、にんじんを炒める。
3. にんじんに火が通ったら、ツナを加えて炒める。
4. 小松菜、もやし、コーンを加えて炒める。
5. 塩こんぶ、しょうゆ、みりんを入れて味を調え、ごま油で香りをつければできあがり。

ていねいな
給食の後片づけ



食べ残しは
決まった食缶に
戻しましょう。



同じ食器を
きちんとかさね
ましょう。



配せん台を
いつもきれいに
しましょう。