





24日(木) 中3年欠	25日(金) 安曇野の日	30日(水)
ごはん / 牛乳	発芽玄米ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳
ちくわのかば揚げ(主菜)	ありがとんカレー	マンダイの竜田揚げ(主菜)
1 焼きちくわ(小1/6) 2個 1 焼きちくわ(中1/4) 2個 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 揚げ油 5 こいくちしょうゆ 1.5 5 三温糖 2 みりん 1 酒 1	6 ひまわり油 0.6 4 しょうが 0.5 4 にんにく 0.5 1 豚肉あいがとん 20 カレー粉 0.2 カレー粉 0.2 4 玉ねぎ 40 4 葉玉ねぎ 5 3 にんじん 15 1 乾大豆 5 5 じゃがいも 45 4 しめじ 10 4 トマトケチャップ 3 こいくちしょうゆ 1 中濃ソース 2 4 りんごピューレ 10 米粉カレールウ 4 甘口カレールウ★小麦 5 中辛カレールウ★小麦 5 チリパウダー 0.05	1 マンダイ(小) 50g 1 マンダイ(中) 60g 4 にんにく 0.2 4 しょうが 0.2 酒 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 揚げ油 5
海藻サラダ(副菜)		おかか和え(副菜)
4 キャベツ 20 4 きゅうり 10 3 にんじん 4 1 ほぐしさしみ 8 2 海藻ミックス 0.4 白こしょう 0.01 酢 2 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.5	堀金福神漬け和え(副菜)	4 玉ねぎ 10 4 キャベツ 30 4 きゅうり 6 3 にんじん 4 1 かつお節 0.6 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.05
ごまみそ汁		かきたま汁
3 煮干しだし 2.5 3 にんじん 8 4 ごぼう 6 4 だいこん 15 4 玉ねぎ 15 1 油揚げ 8 3 ねぎ 6 酒 1 6 ねりごま 4 1 常念みそ 7	4 福神漬 6 4 キャベツ 30 4 きゅうり 8 3 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1	4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 10 4 葉玉ねぎ 6 3 にんじん 8 1 えのきたけ 8 1 木綿豆腐 15 3 こまつな 5 1 ★たまご 20 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4
	いちご入りフルーツポンチ	
	4 みかんシロップ漬け 20 4 ★パイシロップ漬け 15 4 ★ももシロップ漬け 20 4 ★いちご 10	
今日のサラダには、くきわかめ、こんぶ、白杉のり、赤のまたという4種類の海藻が入っています。水でもどし、他の野菜と一緒にさっと蒸して冷やし、ほぐしさしみや調味料で味をつけました。	今日は月に一度実施している「安曇野の日」献立です。この日は、できるだけ地場産物を多く取り入れています。近くでとれた新鮮でおいしい食材を味わってほしいと思います。	かきたま汁の中には堀金でとれた地場産物の葉たまねぎが入っています。玉ねぎの玉の部分が大きくなる前に収穫した野菜です。旬の野菜、葉たまねぎのお味はいかがですか？
585kcal 23.8g 19.8g 424mg 2.3g 741kcal 30.2g 23.5g 488mg 3.2g	646kcal 21.5g 16.2g 285mg 2.2g 798kcal 25.6g 19.0g 301mg 2.9g	581kcal 25.1g 20.5g 311mg 1.9g 724kcal 29.8g 24.0g 331mg 2.5g

# 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 心を込めて 給食の片づけ



### Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしようと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方	赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
	青の食品	牛乳・乳製品、小魚・海藻など	主に体をつくる無機質(カルシウムなど)	2群	その他の野菜、果物		4群	油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)		6群			