



令和2年度 よていこんだてひょう (令和2年8月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司

日 誌	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	メ モ	エ ネルギー
				たんぱく質				
3月	ハヤシライス 		ツナサラダ パインかん	牛乳(飲用)・ふだにく、レンズまめ、ツナ	こめ、あぶら、こむぎ、バター	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、パインかん	ハヤシライスは、お肉と人参マッシュルームなどの具を炒め、トマトソースとルウをまぜて作ります。では、クイズです。ハヤシライスは、どこの国で作られた料理でしょう。①フランス②インド③日本 正解は、③日本です。明治時代に横浜や神戸の洋食屋さんから広まりました。	736 22.9
4火	シシシューシー 		ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳(飲用)・ふだにく、こんぶ、とうふ、けずり、ふし、なると、うすらたまご、とうふ、もずく	こめ、あぶら、さとう、てんぷん、こまめ、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ、にがうり、たまねぎ、にら、みずな、だいこん	シシシューシーの「シューシー」は、沖縄の方言で炊き込みご飯のことです。ではクイズです。「シシシューシー」の「シシ」は何のことでしょう。①野菜 ②肉 ③海菜 正解は、②肉です。	635 28.0
5水	ごまだれうどん 		やさしいあますづけ ひやししらたまろくみつなきこ	牛乳(飲用)・ふだにく、あぶらあげ、こんぶ、きなこ	うどん、さとう、こまめ、あぶら、しらたまも	にんじん、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり	1学期最後の給食は、冷やしうどんのメニューです。こまめたっぷり入れたごまだれも給食室で手作ります。だしの風味を生かして塩分はひかえていけるので汁も全部いただけます。音りを楽しんでいただきますよ。	632 26.3

夏季休業日 (8/8~8/23)

26水	スパイシートマトライス 		ビーンズポテト りんごかん	牛乳(飲用)・ふだにく、レンズまめ、だいず、あおのり、かんでん	こめ、バター、あぶら、さとう、コーン、スターチ、てんぷん、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、マトビュレ、りんごジュース	スパイシートマトライスは、ターメリックで炊いた黄色いご飯に、ひき肉やトマトをカレー味で煮込んだソースをかけて食べる料理です。ルウを使わないので暑い時でもさっと食べやすいと思います。2学期も、おいしい給食を安全に届けられるように調理します。残さず食べてください。	731 26.0
27木	わかめごはん 		さけのバーベキューソース ごまあえ みぞしる	牛乳(飲用)・わかめ、さけ、みそ	こめ、さとう、こまめ、じゃがいも	たまねぎ、りんご、にんにく、キャベツ、こまつな	バーベキューソースは、りんごと玉ねぎのすりおろしを入れて作ります。給食では、オープンで焼いた鮭にバーベキューソースをかけていただきます。量を元気に過ごすために、主食、野菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。	611 27.1
28金	ごはん 		ししゃものからあげ いそあえ けんちんじる	牛乳(飲用)・ししゃも、のり、とうふ	こめ、てんぷん、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、こまつな、しめじ、にんじん、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	給食にはししゃもがよく登場しますが、なぜでしょう？①安いから②おいしいから③カルシウムが豊富だから。正解は全部です。頭から青まで食べられる鮭は、カルシウム補給にピッタリです。調理員さんがカラッと揚げてくれます。よくかんでいただきますよ。	612 22.4
31月	ひやしつけめん 		こんにゃくサラダ グレーブかん	牛乳(飲用)・やきぶた、わかめ、うすらたまご、ツナ、かんでん	ちゃんぽんめん、あぶら、さとう、こまめ、こんにゃく	しょうが、ねぎ、しいたけ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ぶどうソース	給食のつけ麺は、汁も具たくさんにして野菜や肉、卵もとれるように作っています。つけ麺のスープは、鶏骨とかつおの厚削り節を使って作ります。味わっていただきますよ。	624 25.6

楽しく安全な給食時間を過ごすために

- 都合により献立を変更することがあります。
- 食材についてはすべて加熱処理をしています。
- ドレッシング類は別配食の形をとります。
- 「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。
- 献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

新型コロナウイルスの感染防止のため、給食の実施に当たっては、次のような点に配慮しながら行っています。又、献立は、衛生面を重視して、手づかみで食べるパンや果物は控えた上で、栄養価を満たした内容になっています。

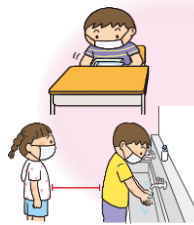
机の配置と換気

飛沫感染を防ぐためマスクをつけたまま座ります。また窓を開けてしっかり換気をお願いします。



机の上を清潔にしてから手洗い

机の上をきれいにします。トイレをしませ、少人数ずつ、せっけんで手洗いをします。清潔なハンカチでよくふきとりましょう。終わったら自分の席に座って静かに待ちます。



手を洗って静かに待ちます

手洗いは読書はしません。清潔なランチマットを敷き、毎日取り替えます。マスク用の清潔なビニール袋も置いてあるといいですね。



同じ方向を向いて食べます

向かい合わせにならず、全員が同じ方向を向きます。「いただきます」をした後でマスクをとり、会話を控えて静かに食べます。



食事中は立ち歩かない

食事中は立ち歩かれません。何かあったら手をあげて先生に知らせてください。おかわりも先生がします。



後片付けはまとめて各自で

後片付けは班や列などでまとめて各自で返します。返し終わったらせっけんで手を洗いましょう。

