



がつ よていこんだてひょう 4月の予定献立表

令和5年4月6日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
<p>給食室のメンバーです。 一年間よろしくお願いします。 栄養士 渡辺 梨奈 調理員 佐藤 順子 調理員 高沢 孝子</p>		<p>ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日 つきます。 こんだて へんこう 献立は変更 なることがあります。</p>	<p>6日 チキンカレー ふくじんづけ チーズサラダ さくらゼリー</p>	<p>7日 入学式</p>
<p>10日 ゆかりごはん あじフライ のいずあえ なめこのみそしる</p>	<p>11日 タンメン フロッキーと チキンサラダ</p>	<p>12日 ごはん とりにくのていやき はるさめサラダ かきたまじる</p>	<p>13日 コーンピラフ ツナあえ わかめスープ おいおいゼリー</p>	<p>14日 ごはん あつやきたまごウィンナー にくやさしいため すましじる</p>
<p>17日 ごはん ハンバーグ ひじきのいために ぐだくさんみそしる</p>	<p>18日 まるパン ポークメンチカツ はなやさいサラダ クリームシチュー</p>	<p>19日 ごはん さばのみそに ごまずあえ はくさいのみそしる</p>	<p>20日 ごはん とりにくのからあげ きりぼしのいために キャベツのみそしる</p>	<p>21日 ハヤシライス ふくじんづけ フルーツポンチ</p>
<p>24日 ごはん にくだんご おひたし たけのこのみそしる</p>	<p>25日 スパゲティーミートソース ミモザサラダ ヨーグルト</p>	<p>26日 そばろごはん わふうサラダ だいこんのみそしる</p>	<p>27日 ごはん しろみざかなフライ だいこんきんぴら こまつなのみそしる</p>	<p>28日 わかめごはん にらまんじゅう ナムル ちゅうかスープ</p>

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級
おめでとうございます

あたら がつねん
新しい学年がスタートしました。ドキドキ・ワクワクすることがたくさんありますね。毎日の
がっこうせいかつ じゅうじつ けんこう
学校生活を充実させるためには、健康であることがとても大切です。規則正しい生活や、バ
ランスのとれた食事（しょくじ こころ）を心（げんき）がけ、元気な新学期をスタートさせましょう！

給食当番の身支度

- 髪（かみ）の毛（け）が出（で）ないよう（う）に（に）ぼうし（ぼうし）をかぶ（かぶ）ろ（ろ）う
- マスク（マスク）を（を）きちん（きちん）と（と）つけ（つけ）よう
- つま（つま）め（め）は（は）短（みじ）く（く）切（き）っ（っ）て（て）お（お）こ（こ）う
- 石けん（せっけん）を（を）つか（つか）っ（っ）て（て）手（て）を（を）洗（あら）お（お）う
- せいけつ（せいけつ）な（な）はく（はく）い（い）（白衣）を（を）着（き）よう
- ハンカチ（ハンカチ）を（を）持（も）っ（っ）て（て）

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

- 身（み）じ（じ）たく（たく）を（を）整（ととの）え（え）ま（ま）し（し）よう
- 協力（きょうりょく）して（して）準（じゆん）備（び）を（を）ま（ま）し（し）よう
- ひとり（ひとり）ぶん（ぶん）を（を）考（かんが）へ（へ）て（て）丁寧（ていねい）に（に）盛り（も）っ（っ）付（つ）け（け）ま（ま）し（し）よう
- 汁物（しるもの）は（は）底（そこ）から（から）よく（よく）かき（か）き（き）混（ま）ぜ（ぜ）、具（ぐ）を（を）均（ひら）等（とう）に（に）よ（よ）そ（そ）い（い）ま（ま）し（し）よう

給食の食べ方編

- よい（よい）姿勢（しせい）で（で）食（た）べ（べ）ま（ま）し（し）よう
- 口（くち）を（を）と（と）じ（じ）て（て）、よく（よく）かん（かん）で（で）食（た）べ（べ）ま（ま）し（し）よう
- 立ち（た）ち（た）あ（あ）り（り）歩（あ）い（い）たり（り）、友（とも）だ（だ）ち（ち）が（が）嫌（いや）がる（がる）話（わ）を（を）し（し）たり（り）す（す）る（る）の（の）は（は）や（や）め（め）ま（ま）し（し）よう
- 時間（じかん）内（ない）に（に）食（た）べ（べ）終（お）わ（わ）る（る）よう（よう）に（に）し（し）ま（ま）し（し）よう

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。

- 空気（くわい）の（の）い（い）れ（れ）か（か）え（え）
- 手（て）洗（あら）い（い）