



〔令和5年6月 こんだてひょう〕



小学校

6月食育週間!

信州新町学校給食共同調理場  
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
	しゅしよく	牛乳 おかず (しるもの・しさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちようしよくするもの	はたらちからやたいおんになるもの			
		あか		みどり		きいろ			
1木		オニオンスープ カラフルオムレツ マカロニサラダ	ショルダーベー コン、たまご	牛乳、シュレツ チーズ	にんじん、パセ リ、青ピーマン	玉葱、キャベツ、 きゅうり	コッペパン、じゃ がいがいも、上白糖、 マカロニ	650 kcal 23.3 g 28.1 g 3.0 g	
2金		こはくたまれじる チキンカツ スタマナてつぶんサラダ	鶏むね肉	牛乳、わかめ、干 ひじき	にんじん、チンゲ ンサイ、こまつな	玉葱、えのきた け、キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、白玉餅、天ぶ ら粉、パン粉、上 白糖	628 kcal 27.4 g 16.7 g 2.7 g	
6火		こおりどうふのみをしる かみかみきあげ かりかりきゅうりづけ	凍り豆腐、油揚 げ、みそ、大豆	牛乳、しらす干し	にんじん、根みつ ば	えのきたけ、はく さい、長ねぎ、玉 葱、ごぼう、きゅ うり、キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、天ぶら粉、上 白糖	618 kcal 20.5 g 20.4 g 2.0 g	
7水		かきたまじる いわしのかばやき かおりあえ てづりあじさいゼリー	とりもも肉、系か まぼこ、たまご、 いわし(魚)	牛乳、アガー	にんじん、こまつ な、しそ葉	玉葱、えのきた け、しょうが、 キャベツ、きゅう り、もやし、ぶど うジュース	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、 三温糖、上白糖、 カクテルゼリー	654 kcal 26.7 g 19.6 g 2.0 g	
8木		チンゲンサイのスー プえグラタ ンコーンサラダ	鶏むね肉、えび	牛乳、シュレツ チーズ	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ	玉葱、しめじ、は くさい、キャベ ツ、ホールコー ン、きゅうり	コッペパン、マカ ロニエルボ、薄力 粉、パン粉、上白 糖	620 kcal 26.5 g 21.1 g 2.8 g	
9金		にしやまはちくじる さばのうめそやき きんぴらごぼう	油揚げ、たまご、 さば(魚)、み そ、さつま揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ、玉葱、 長ねぎ、梅干し、 ごぼう	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、上白糖、つき こんにやく、三温 糖	620 kcal 29.0 g 22.7 g 2.6 g	
12月		かぶとベーコンのスー プ おからのキッシュ みかんとにんじんのラ バ、たまご	ベーコン、鶏若鶏 肉ひき肉、おか ら、たまご	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	えのきたけ、か ぶ、はくさい、玉 葱、みかん	コッペパン、パン 粉、はちみつ、上 白糖	626 kcal 22.3 g 25.9 g 2.6 g	
13火		さんさいうどん さかさまぼこのまっちゃん きりぼしだいこんのごまサ ラダ	鶏むね肉、油揚 げ、笹かまぼこ	牛乳、しらす干し	にんじん	玉葱、はくさい、 山菜、きんぎょ、切 干しだいこん、 きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、うどん(ゆ で)、天ぶら粉、上 白糖	589 kcal 25.6 g 17.7 g 2.6 g	さかさまぼこ 2ほん
14水		たまごコーンのちゅうかスー プ ジャーシャンドウツ はるさめサラダ	たまご、豚も も肉、みそ、生揚げ、 ツナフレック	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ、青ピーマ ン	玉葱、えのきた け、ホールコー ン、クリームコー ン、しょうが、に んにく、たけのこ 水煮、きゅうり、 キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、 三温糖、緑豆はる さめ	611 kcal 25.5 g 19.9 g 2.3 g	
15木		おまめのスー プ マカロニのクリームソースた いめ マセドアンサラダ	鶏むね肉、大豆、 とりもも肉	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、えのきた け、キャベツ、エ リンギ、にんに く、きゅうり、 ホールコーン、レ モン汁	コッペパン、マカ ロニ、薄力粉、 じゃがいがいも、上 白糖	629 kcal 27.0 g 19.6 g 2.7 g	
16金		ごぼうサラダ メロン	豚もも肉	牛乳	にんじん、こまつ な	にんにく、しょう が、しめじ、エリ ンギ、玉葱、すり おろしりんご、ご ぼう、キャベツ、	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいがい も	650 kcal 19.6 g 24.8 g 2.7 g	
19月		レタスのスー プ チキンのパンこやき シャキシャキポトサラダ	とりもも肉、ツナ フレック	牛乳	トマト缶詰(ダイ ス)、にんじん	玉葱、えのきた け、レタス、にん んにく、きゅうり、 キャベツ、レモン	コッペパン、かた くり粉、パン粉、 じゃがいがいも	584 kcal 26.6 g 19.8 g 2.5 g	
20火		とんじる とびうおのフライ のりずあえ	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、とびう お(魚)	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、 キャベツ、きゅう り	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいがい も、板こんにやく、 天ぶら粉、パン粉、 三温糖	606 kcal 27.5 g 16.6 g 2.0 g	
21水		よしのじる こおりどうふのにくづめに ひじきのいりに	とりさきみ、鶏も もひき肉、凍り豆 腐、大豆、さつま 揚げ、油揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん、根みつ ば	玉葱、たけのこ、 えのきたけ、はく さい、長ねぎ、干 し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、 三温糖、つきこ んにやく	588 kcal 29.1 g 17.0 g 3.1 g	
22木		やさいたっぷりスー プ ウイナーとたまごのソー ミニトマト	たまご、ウィン ナー	牛乳	にんじん、パセ リ、青ピーマン、 ミニトマト	レモン汁、玉葱、 キャベツ、ホール コーン	食パン、はちみつ、 グラニュー 糖、じゃがいがい も、上白糖	620 kcal 19.0 g 24.6 g 2.6 g	ミニトマ ト2こ
23金		しんたまねぎのみをしる レバーのケチャップあえ くずきりのちゅうかサ ラダ	油揚げ、みそ、豚 レバー	牛乳、わかめ	にんじん	玉葱、えのきた け、しょうが、に んにく、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、 三温糖、くずき り、上白糖、麩	628 kcal 24.5 g 17.9 g 2.0 g	
26月		ポトフスー プ ハンバーグきのこソースが け カラフルサラダ	ウイナー、豚も もひき肉、たま ご、木綿豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、 だいこん、しめ じ、きゅうり、紫 たまねぎ、ホール コーン、レモン汁	コッペパン、じゃ がいがいも、パン 粉、三温糖、上白糖	670 kcal 27.3 g 27.4 g 2.8 g	
27火		じゃがいがいのそぼろに ちくわのカレーあ げ きゅうりのずのもの	鶏ももひき肉、焼 き竹輪	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、玉葱、 しめじ、干し椎 茸、きゅうり、 キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいがい も、つきこんにやく、 三温糖、かたくり 粉、天ぶら粉、上 白糖	622 kcal 23.0 g 16.5 g 3.0 g	ちくわ 2ほん
28水		わかめスー プ はなしゅうまい マーボーはるさめ	豚ももひき肉、木 綿豆腐、豚もも肉	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ	玉葱、えのきた け、干し椎茸、 しょうが、むきえ だまめ、長ねぎ、 たけのこ、はくさい	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、三温糖、かた くり粉、しゅうま いの皮、緑豆はる さめ、上白糖	614 kcal 25.9 g 19.9 g 2.2 g	
29木		ポークビーンズ ひじきサラダ フルーツヨーグル ト	豚肩(赤肉)、大豆	牛乳、干ひじき、 ヨーグルト	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、 ぶなしめじ、きゅ うり、キャベツ、 ホールコーン、パ イン缶、夏みかん 缶、みかん	コッペパン、じゃ がいがいも、三温 糖	656 kcal 26.4 g 18.7 g 2.5 g	
30金		かみなりじる きびごのからあげ きりぼしだいこんのもの	押し豆腐、油揚 げ、焼き竹輪、さ つま揚げ	牛乳、きびご (魚)	にんじん	ごぼう、玉葱、し めじ、だいこん、 長ねぎ、切干しだ いこん、干し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、つきこんにやく、 かたくり粉、 三温糖	603 kcal 26.2 g 20.0 g 2.5 g	



〔令和5年6月献立表〕



中学校

6月は食育月間!

信州新町学校給食共同調理場  
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 木	コッパン	オニオンスープ カラフルオムレツ マカロニサラダ	シヨルターベーコン、たまご	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、青ピーマン	玉葱、キャベツ、きゅうり	コッパン、じゃがいも、上白糖、マカロニ	米油、ノエグマックス	788 kcal 27.3 g 32.5 g 3.7 g	
2 金	麦ご飯	紅白玉入れ汁 チキンカツ スタミナ級分サラダ	鶏むね肉	牛乳、わかめ、干ひじき	にんじん、チンゲンサイ、ごまつな	玉葱、えのきたけ、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、白玉餅、天ぷら粉、パン粉、上白糖、三温糖	米油	764 kcal 30.2 g 18.5 g 3.3 g	
5 月	あんかけ焼きそば	わかめとコーンの中華サラダ 開口笑(中華ドーナツ)	豚もも肉、いか、えび、うずら卵、たまご	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、たけのこ水蒸、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	蒸し中華めん、かたくり粉、三温糖、薄力粉	ごま油、米油、ごま	733 kcal 32.0 g 24.7 g 2.9 g	
6 火	麦ご飯	凍り豆腐のみそ汁 かみかきあげ かりかりきゅうり漬け	凍り豆腐、油揚げ、みそ、大豆	牛乳、しらす干し	にんじん、根みつば	えのきたけ、はくさい、長ねぎ、玉葱、ごぼう、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、天ぷら粉、上白糖	米油、ごま油	766 kcal 24.0 g 22.9 g 2.3 g	
7 水	麦ご飯	かきたま汁 いわしのかば焼き かおりあえ 手作りあじさいゼリー	とりもも肉、系かまぼこ、たまご、いわし(魚)	牛乳、アガー	にんじん、ごまつな、しそ葉	玉葱、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、ぶどうジュース	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、上白糖、カクテルゼリー	米油、ごま、ナタデココ	798 kcal 29.6 g 21.2 g 2.4 g	
8 木	コッパン	チンゲンサイのスープ えびグラタン コーンサラダ	鶏むね肉、えび	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、しめじ、はくさい、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッパン、マカロニ、エルポ、薄力粉、パン粉、上白糖	米油、有塩バター	753 kcal 31.2 g 24.6 g 3.4 g	
9 金	麦ご飯	西山淡竹汁 さばの梅みそ焼き きんぴらごぼう	油揚げ、たまご、さば(魚)、みそ、さつま揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ、玉葱、長ねぎ、梅干し、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖、つきこんにやく、三温糖	米油、白いりごま	719 kcal 33.5 g 25.7 g 3.1 g	
12 月	コッパン	かぶとベーコンのスープ おからのキッシュ みかんとお参のラベ	ベーコン、鶏若鶏肉ひき肉、おから、たまご	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	えのきたけ、かぶ、はくさい、玉葱、みかん	コッパン、パン粉、はちみつ、上白糖	米油、有塩バター、オリーブ油	762 kcal 26.2 g 30.2 g 3.2 g	
13 火	麦ご飯	山菜うどん 笹かまぼこの抹茶あげ 切り干し大根のごまサラダ	鶏むね肉、油揚げ、笹かまぼこ	牛乳、しらす干し	にんじん	玉葱、はくさい、山菜ミックス、切干しだいこん、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、うどん(ゆで)、天ぷら粉、上白糖	米油、ごま油、ごま	700 kcal 31.3 g 19.8 g 3.3 g	ききまぼこ 2本
14 水	麦ご飯	卵とコーンの中華スープ ジャーン豆腐 春雨サラダ	たまご、豚もも肉、みそ、生揚げ、ツナフレーク	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、しょうが、にんにく、たけのこ水蒸、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	ごま油、米油、白いりごま	764 kcal 30.1 g 22.3 g 2.8 g	
15 木	コッパン	お豆のスープ マカロニのクリームソース炒め マセドアンサラダ	鶏むね肉、大豆、とりもも肉	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、キャベツ、エリンギ、にんにく、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッパン、マカロニ、薄力粉、じゃがいも、上白糖	米油、有塩バター	754 kcal 30.7 g 22.5 g 3.4 g	
16 金	ポークカレー	ごぼうサラダ メロン	豚もも肉	牛乳	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、ごぼう、キャベツ、メロン	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも	米油、ノエグマックス、白いりごま	802 kcal 22.9 g 28.3 g 3.2 g	
19 月	コッパン	レタスのスープ チキンのパン粉焼き ジャキジャキポテトサラダ	とりもも肉、ツナフレーク	牛乳	トマト缶詰(ダイス)、にんじん	玉葱、えのきたけ、レタス、にんにく、きゅうり、キャベツ、レモン汁	コッパン、かたくり粉、パン粉、じゃがいも	オリーブ油	713 kcal 31.3 g 22.8 g 3.3 g	
20 火	麦ご飯	豚汁 飛び魚のフライ のり酢あえ	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、とびお(魚)	牛乳、刻みのり	にんじん、ごまつな	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、振ごんにやく、天ぷら粉、パン粉、三温糖	米油	755 kcal 32.7 g 18.6 g 2.5 g	飛び魚フライ 2本
21 水	麦ご飯	吉野汁 凍り豆腐の肉詰め煮 ひじきの炒り煮	とりさきみ、鶏ももひき肉、凍り豆腐、大豆、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん、根みつば	玉葱、たけのこ、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、干し椎茸	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、つきこんにやく	米油	722 kcal 33.4 g 18.3 g 3.8 g	
22 木	はちみつレモントースト	野菜たっぷりスープ ウィンナーと卵のソテー ミニトマト	たまご、ウィンナー	牛乳	にんじん、パセリ、青ピーマン、ミニトマト	レモン汁、玉葱、キャベツ、ホールコーン	食パン、はちみつ、グラニュー糖、じゃがいも、上白糖	無塩バター	769 kcal 22.3 g 29.4 g 3.2 g	ミニトマト 2こ
23 金	麦ご飯	新玉ねぎのみそ汁 レバーのケチャップあえ くずきりの中華サラダ	油揚げ、みそ、豚しゃぶ	牛乳、わかめ	にんじん	玉葱、えのきたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、くずきり、上白糖、麩	米油、白いりごま、ごま油	782 kcal 28.8 g 20.2 g 2.7 g	
26 月	コッパン	ポトフスープ ハンバーグきのこソースがけ カラフルサラダ	ウィンナー、豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、だいこん、しめじ、きゅうり、紫たまねぎ、ホールコーン、レモン汁	コッパン、じゃがいも、パン粉、三温糖、上白糖	米油	811 kcal 31.9 g 31.8 g 3.6 g	
27 火	麦ご飯	じゃがいものそぼろ煮 ちくわのカレー揚げ きゅうりの酢の物	鶏ももひき肉、焼き竹輪	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、玉葱、しめじ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、つきこんにやく、三温糖、かたくり粉、天ぷら粉、上白糖	米油	771 kcal 27.1 g 18.3 g 3.5 g	ちくわ 2本
28 水	麦ご飯	わかめスープ 花しゅうまい マーボー春雨	豚ももひき肉、木綿豆腐、豚もも肉	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、えのきたけ、干し椎茸、しょうが、おろしだいこん、長ねぎ、たけのこ、はくさい	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉、しゅうまいの皮、緑豆はるさめ、上白糖	ごま油、白いりごま	764 kcal 30.4 g 22.4 g 2.5 g	
29 木	コッパン	ポークビーンズ ひじきサラダ フルーツヨーグルト	豚肩(赤肉)、大豆	牛乳、干ひじき、ヨーグルト	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、パイン缶、夏みかん缶、みかん	コッパン、じゃがいも、三温糖	米油、ナタデココ	802 kcal 30.9 g 21.3 g 3.1 g	
30 金	麦ご飯	かみなり汁 きびごごのから揚げ 切り干し大根の煮物	押し豆腐、油揚げ、焼き竹輪、さつま揚げ	牛乳、きびご(魚)	にんじん	ごぼう、玉葱、しめじ、だいこん、長ねぎ、切干しだいこん、干し椎茸	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油	756 kcal 31.3 g 22.7 g 2.7 g	

# 6月 食育だより



目標 よくかんで食べよう  
骨や歯を丈夫にしよう

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

### かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

### 歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

### なかなか意識をしないと摂れない栄養素・カルシウム

小学生1日のカルシウム必要量・600mg~700mg		中学生1日のカルシウム必要量・800mg~1000mg	
牛乳 200ml Ca・220mg	チーズ 15g (1個) Ca・95mg	煎餅粉乳 20g (大さじ3) Ca・220mg	ヨーグルト 80g (1個) Ca・96mg
切り干し大根 10g Ca・50mg	干しひじき 6g (大さじ1と1/2) Ca・60mg	豆腐 100g (1/3丁) Ca・86mg	納豆 50g (1パック) Ca・45mg
			しらす干し 12g (大さじ2) Ca・25mg
			小松菜 ゆでた小松菜 50g Ca・75mg
			ししゃも 50g (2尾) Ca・132mg

### カルシウムの吸収には、ビタミンDと運動も必要です！

カルシウムが体に吸収されるには、ビタミンDも必要です。適度に日に当たると体内でビタミンDが作られます。また干した物にはビタミンDが多く含まれています。(干しいたけ、さくらげなど)また、いわし丸干しやさんま、鮭などにはビタミンDが多く含まれています。それから、運動も必要です。積極的に体も動かしましょう！

### 今月のカルシウムがとれるごんだての紹介 作ってみませんか！

#### 12日おからのキッシュ 4人分

材料	分量	材料	分量	作り方
おから	60g	卵	120g	①玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
鶏ひき肉	30g	牛乳	40CC	②フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。
玉ねぎ	100g	生クリーム	30cc	③②に、鶏ひき肉を入れさらに炒める。
炒め油	適宜	食塩	少々	④③におからと牛乳を入れ、食塩、こしょう、バターを入れ炒める。
牛乳	30CC	こしょう	少々	⑤④に溶いた卵と牛乳、生クリーム、食塩、こしょうを混ぜたものを流し込む。
食塩	少々	パセリ	適宜	⑥⑤をカップに入れ、上にご飯粉とパセリをのせ
こしょう	少々	カップ	4個	170℃で15分焼く。
バター	5g			



カルシウム貯蓄



#### 21日ひじきの炒り煮 4人分

材料	分量	作り方
大豆	20g	①大豆は前の日に戻しておく。
ひじき	12g	②ひじきも水で洗い、十分な水の量でもし。
炒め油	適宜	③大豆はやわらかく煮る。
人参	20g	④人参は千切り、干しいたけは水戻し、スライスする。さつまあげは縦冊に切る。
つきこんにやく	40g	⑤油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
さつま揚げ	20g	⑥鍋に油をひき、人参から炒める。
油揚げ	12g	⑦⑥にひじきを入れ、さらに炒める。
干しいたけ	1枚	⑧⑦にしいたけ、大豆、さつま揚げ、つきこんにやくを入れ、酒、三温糖、本みりん
酒	大さじ1/2	満口しようゆを入れ、煮る。
三温糖	大さじ1弱	⑨⑧に油揚げを入れてさらに煮る。
本みりん	小さじ1/2	
黒口しょうゆ	大さじ1弱	

### 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

### 《給食費に関するお知らせ》

昨今の食料物高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定なども検討しましたが、保護者の皆様の経済的負担軽減のため令和4年度につきましては、市の補正予算により、給食食料費の高騰分を公費で補填いたしました。今後も物価高騰の状況は継続することが見込まれるところでございますが、令和5年度におきましても給食食料費の高騰分を市が負担しますので、保護者の皆様からご負担いただく給食費に変更はありません。学校給食の値上げを行うことなく、引き続き、安全安心で栄養バランスのとれた美味しい給食を提供してまいりますので、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。