



11月

きゅうしょく
給食だより

はや 早ね・早おき・あさ 朝ごはん

れいわ 令和7年度 ねんど げじょう 7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 食パン フルーツクリーム和え ポークピーンズ チーズ 牛乳	5 ごはん なっとうの五菜和え いも煮汁 梨 牛乳	6 ごまパン ハンバーグケチャップソース れんこんのごまドレッシング 大根ボトフ 牛乳	7 ごはん 厚焼き玉子 五目金平 白菜鍋風 牛乳
	ヨーグルト ぶたにく ベーコン 牛乳	なっとう ぶたにく こんにゃく 牛乳	ぶたにく とりにく ツナ 牛乳	たまご だいす さつまあげ 牛乳
	パン ジャガイモ さとう あぶら	ごはん ごま あぶら さといも	パン ごま さとう	ごはん あぶら さとう
	りんご缶 みかん缶 パイン缶 セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト	きゃべつ にんじん しそ のざわな はくさい 長ねぎ なし	れんこん きゃべつ にんじん えだまめ だいこん 玉ねぎ はくさい セロリ	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しいたけ えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく
	642円/26.7g	582円/23.2g	653円/29.1g	577円/19.1g
10 いい歯の日献立	11 ゆでうどん すき焼き風汁 キャラメルポテト 牛乳	12 カミカミ丼 (ごはん カミカミ丼の具) とうふのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	13 米粉パン チリコンカンサンドの具 太春雨のスープ 牛乳 スライスチーズ	14 ハヤシライス (ごはん ハヤシライスソース) プロッコリーとハムのサラダ 牛乳
ごはん よくかむりかけ いかのかりん揚げ たくあんのおかか和え 切り干し大根の沢煮椀 牛乳	うどん さとう さつまいも あぶら	ごはん こんにゃく あぶら さとう	ごめこパン ジャガイモ ふとはるさめ	ごはん ジャガイモ あぶら
いか かつおぶし ぶたにく 牛乳	ぶたにく やきどうふ 牛乳	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	ぶたにく ウインナー だいす 牛乳	ぶたにく なまクリーム ハム 牛乳
ごはん あぶら でんぶん きゃべつ にんじん きゅうり ごぼう えのきだけ きりぼしだいこん たけのこ 長ねぎ	うどん さとう さつまいも あぶら	ごはん こんにゃく あぶら さとう	ごめこパン ジャガイモ ふとはるさめ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース しょうが にんにく きゃべつ きゅうり プロッコリー
574円/25.1g	690円/25.7g	632円/25.4g	661円/29.0g	646円/19.2g
17 しゃきしゃきたまごそぼろ丼 (ごはん しゃきしゃきたまごそぼろ丼の具) あさりのみそ汁 牛乳 りんご	18 ゆで中華めん しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい 茎わかめサラダ 牛乳	19 食育の日献立 ごはん さばのカレー煮 のり酢和え さつま汁 牛乳	20 食パン ツナマヨコーン チーズオムレツ ボルシチ風スープ 牛乳	21 きらっと新潟米★地場もん献立 ごはん あじの甘酒ソース 和風マカロニサラダ 県産きのこ豚汁 牛乳
ふたにく とりにく たまご あさり 牛乳	ふたにく くwickame かまぼこ 牛乳	さば かまぼこ とりにく 牛乳	ツナ たまご チーズ ぐたにく 牛乳	あじ だいす かつおぶし 牛乳
ごはん あぶら さとう 玉ねぎ ごぼう きりぼしだいこん グリンピース しょうが えのきだけ にんじん ながねぎ りんご	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう さつまいも	パン ジャガイモ ハター さとう	ごはん 油 マカロニ ジャガイモ
663円/28.5g	592円/25.7g	670円/29.8g	650円/29.1g	654円/29.0g
24 振替休日	25 ソフトめん 大豆入りミートソース ひじきのマリネ 牛乳 ぶどうゼリー	26 ごはん いかのピリ辛煮 プロッコリーのソテー ^{からに} 豚汁 牛乳	27 きなこ揚げパン じゃこコーンサラダ ミートボールのトマト煮 牛乳	28 ごはん カップ納豆 れんこんのごまネーズサラダ おでん 牛乳
	ふたにく だいす ひじき ハム 牛乳	いか ウインナー ぶたにく 牛乳	きなこ ちりめんじゃこ ぶたにく 牛乳	なっとう ひじき がんもどき 牛乳
	ソフトめん あぶら ごまあぶら	ごはん さとう オリーブあぶら	パン あぶら ジャガイモ さとう	ごはん ごま こんにゃく さとう
	にんじん 玉ねぎ セロリ もやし ににく しょうが きゅうり	にんじん 玉ねぎ セロリ もやし ににく きゅうり キャベツ エリンギ ごぼう だいこん しめじ	きゅうり きゃべつ にんじん コーン 玉ねぎ にんじん しめじ トマト	れんこん きゅうり きゃべつ にんじん コーン だいこん
600円/27.2g	596円/28.7g	612円/23.8g	618円/22.4g	
ひ 日 よつい 予定	こんだて	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。	11月21日は「きらっと新潟米★地場もん献立」です。	
赤	体をつくる			
黄	体をうごかす			
緑	体の調子をととのえる			
エネルギー/たんぱく質				

きゅうしょく

じかん

ま

給食時間を守ろう

給食はみんなで協力しなければ食べる時間が減ってしまいます。素早く準備、素早く後片付けを意識して、楽しい給食時間にしましょう。

あんぜん

安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

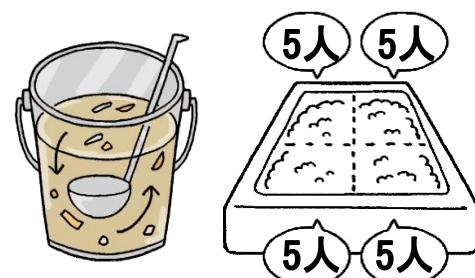
給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人
分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配せんが
済んだら座って待とう



汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜながら盛ります。ごはんは20人の場合、全体を4等分した量から5人分を配るようになると、目安をつけると配膳しやすくなります。



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持ってていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



配せん台をきれいに

しよう



返すときは、ふたや配膳道具なども忘れないように返しましょう。

ま

か

た

時間を守ってよく噛んで食べましょう

