

始業式

クープは昆布、イリチーは炒め煮という意味です。



1年の
目標を
立てよう

牛乳		ごはん	
から揚げ		ポテトサラダ	
鶏肉	3切	ベーコン	10
土生菜	1.2	じゃがいも	50
淡口醤油	1.2	にんじん	20
濃口醤油	1.2	きゅうり	10
酒	2.4	ゆでたまご	0.3
片栗粉	9	塩	0.3
揚げ油	6	こしょう	0.02
		ノンエッグマヨネーズ	10
莖わかめの炒め煮		やみつきキャベツ	
豚肉	15	キャベツ	30
にんじん	8	ツナ油揚げ	5
たまねぎ	20	にんにく	0.2
莖わかめ	10	ごま油	0.8
油	0.5	濃口醤油	0.5
酒	0.5	塩	0.5
濃口醤油	2	いりごま	0.2
砂糖	0.8		
塩	0.1		
こしょう	0.03		
ごま油	0.3		

成人の目

ひき肉	15
松菜	40
んじん	5
	0.2
んにく	0.5
生姜	0.5
	0.5
口醤油	1.5
	0.3



めんじんしりしり	
めんじん	40
ナ油漬け	10
ま油	0.2
口醤油	3
糖	0.5

合食週間献立①

※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で生活に困っている子どもたちに昼食を用意したのが始まりといわれています。

今年の貝塚市のテーマは『もしも』の時の食を考えよう～です。26～30日は備蓄できる食材を使用した献立が出ます。備蓄ができる食材にはどんなものがあるでしょうか。考えてみましょう。

(文部科学省基準)

エネルギー
830kcal

たんぱく質
27~42g

脂質

8~28g

感謝の気持ちをもっていただきましょう

私たちが普段食べている肉や魚、米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは生きています。

また、食事ができあがるまでには、くさんの人が関わっています。食事のときは、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごち



まじょっ。

— そうさま！のあいさつをしましょう。