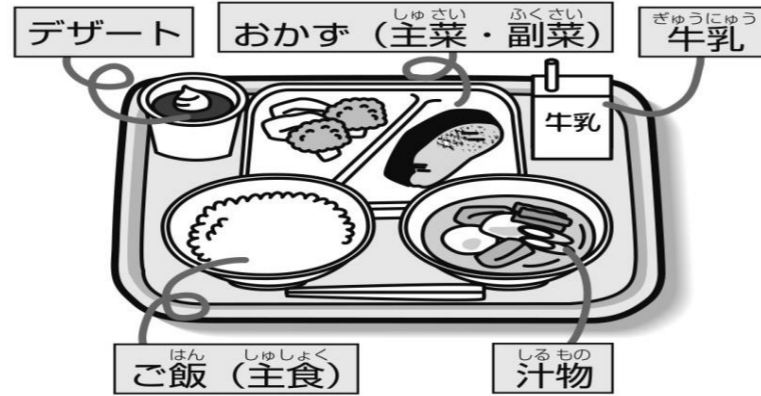


れいわ3ねんど4がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとうくべつしえんがっこう

食器を正しく置こう

食事の際、食べ物が入った食器を
食べやすいように並べますが、その置き方には決まり
があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、
汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛
乳を置きます。



給食当番の約束



しょうがくぶ エネルギー (kcal)	しょうがくぶ		ちゅうがく		しょうがくぶ エネルギー (kcal)	しょうがくぶ		ちゅうがく																																																														
	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)																																																													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1年生のみなさん おいしい給食が ありますよ~</p> </div> <div style="width: 80%;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="4">13 (か)</th> <th colspan="4">14 (すい)</th> <th colspan="4">15 (もく)</th> <th colspan="4">16 (きん)</th> </tr> <tr> <td colspan="4"> おかかあえ おせきはん あかうの からあげ わかたけじる </td> <td colspan="4"> いためビーフン ごはん からあげ やさいとあつあげ のみそしる </td> <td colspan="4"> おいおいゼリー カレーライス カラフル サラダ </td> <td colspan="4"> オレンジ ごはん きりぼしだいこん につけ さわらの みそやき わかめスープ </td> </tr> <tr> <td>532</td><td>24.4</td><td>682</td><td>31.3</td> <td>587</td><td>25.2</td><td>753</td><td>32.3</td> <td>642</td><td>16.8</td><td>823</td><td>21.6</td> <td>548</td><td>24.0</td><td>703</td><td>30.8</td> </tr> </table> </div> </div>											13 (か)				14 (すい)				15 (もく)				16 (きん)				おかかあえ おせきはん あかうの からあげ わかたけじる				いためビーフン ごはん からあげ やさいとあつあげ のみそしる				おいおいゼリー カレーライス カラフル サラダ				オレンジ ごはん きりぼしだいこん につけ さわらの みそやき わかめスープ				532	24.4	682	31.3	587	25.2	753	32.3	642	16.8	823	21.6	548	24.0	703	30.8												
13 (か)				14 (すい)				15 (もく)				16 (きん)																																																										
おかかあえ おせきはん あかうの からあげ わかたけじる				いためビーフン ごはん からあげ やさいとあつあげ のみそしる				おいおいゼリー カレーライス カラフル サラダ				オレンジ ごはん きりぼしだいこん につけ さわらの みそやき わかめスープ																																																										
532	24.4	682	31.3	587	25.2	753	32.3	642	16.8	823	21.6	548	24.0	703	30.8																																																							
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="4">19 (げつ)</th> <th colspan="4">20 (か)</th> <th colspan="4">21 (すい)</th> <th colspan="4">22 (もく)</th> <th colspan="4">23 (きん)</th> </tr> <tr> <td colspan="4"> きんぴら ごはん れんこんつくね だいこんのみそしる </td> <td colspan="4"> じゃがいも サラダ デニッシュ パン さかなの ハーブパンこや トマトスープ </td> <td colspan="4"> かわちばんかん ぶたにくの おろしどん なのはなひじき あえ すましじる </td> <td colspan="4"> マーラーカオ げんまいごはん まーぼー豆腐 ワンタンふう スープ </td> <td colspan="4"> にくじゃが ごはん さばの カレーやき とうふとわかめの みそしる </td> </tr> <tr> <td>548</td><td>24.0</td><td>703</td><td>30.8</td> <td>541</td><td>22.6</td><td>693</td><td>29</td> <td>640</td><td>25.3</td><td>820</td><td>32.4</td> <td>672</td><td>23.8</td><td>862</td><td>30.5</td> <td>612</td><td>26.6</td><td>784</td><td>34.1</td> </tr> </table>											19 (げつ)				20 (か)				21 (すい)				22 (もく)				23 (きん)				きんぴら ごはん れんこんつくね だいこんのみそしる				じゃがいも サラダ デニッシュ パン さかなの ハーブパンこや トマトスープ				かわちばんかん ぶたにくの おろしどん なのはなひじき あえ すましじる				マーラーカオ げんまいごはん まーぼー豆腐 ワンタンふう スープ				にくじゃが ごはん さばの カレーやき とうふとわかめの みそしる				548	24.0	703	30.8	541	22.6	693	29	640	25.3	820	32.4	672	23.8	862	30.5	612	26.6	784	34.1
19 (げつ)				20 (か)				21 (すい)				22 (もく)				23 (きん)																																																						
きんぴら ごはん れんこんつくね だいこんのみそしる				じゃがいも サラダ デニッシュ パン さかなの ハーブパンこや トマトスープ				かわちばんかん ぶたにくの おろしどん なのはなひじき あえ すましじる				マーラーカオ げんまいごはん まーぼー豆腐 ワンタンふう スープ				にくじゃが ごはん さばの カレーやき とうふとわかめの みそしる																																																						
548	24.0	703	30.8	541	22.6	693	29	640	25.3	820	32.4	672	23.8	862	30.5	612	26.6	784	34.1																																																			
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="4">26 (げつ)</th> <th colspan="4">27 (か)</th> <th colspan="4">28 (すい)</th> <th colspan="4">29 (もく)</th> <th colspan="4">30 (きん)</th> </tr> <tr> <td colspan="4"> なのはな おひたし ごはん さといも コロッケ ぶたじる </td> <td colspan="4"> いかサラダ シュガー揚げパン ポトフ </td> <td colspan="4"> やさいの ごますあえ ごはん ぎせいとうふ さわにわん </td> <td colspan="4"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">しょうわの日</div> かぼちゃプリン スパゲティ・ミートソース ガルパンゾの サラダ </td> </tr> <tr> <td>633</td><td>23.3</td><td>811</td><td>29.9</td> <td>508</td><td>17.1</td><td>651</td><td>21.9</td> <td>575</td><td>23.8</td><td>737</td><td>30.5</td> <td colspan="4"> </td> <td>625</td><td>25.7</td><td>801</td><td>32.9</td> </tr> </table>											26 (げつ)				27 (か)				28 (すい)				29 (もく)				30 (きん)				なのはな おひたし ごはん さといも コロッケ ぶたじる				いかサラダ シュガー揚げパン ポトフ				やさいの ごますあえ ごはん ぎせいとうふ さわにわん				<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">しょうわの日</div> かぼちゃプリン スパゲティ・ミートソース ガルパンゾの サラダ				633	23.3	811	29.9	508	17.1	651	21.9	575	23.8	737	30.5					625	25.7	801	32.9				
26 (げつ)				27 (か)				28 (すい)				29 (もく)				30 (きん)																																																						
なのはな おひたし ごはん さといも コロッケ ぶたじる				いかサラダ シュガー揚げパン ポトフ				やさいの ごますあえ ごはん ぎせいとうふ さわにわん				<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">しょうわの日</div> かぼちゃプリン スパゲティ・ミートソース ガルパンゾの サラダ																																																										
633	23.3	811	29.9	508	17.1	651	21.9	575	23.8	737	30.5					625	25.7	801	32.9																																																			

♪こんだては、つごうによりへんこうすることがあります♪