

# 献立表

2017

## 1月

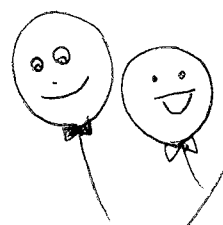
文京六中

おめでとう!

今年も元気で

良い年に!

健康な日々



11日(水)

スパゲティナポリタン  
おみくじコロック  
コーンサラダ・牛乳  
880kcal  
34.6g

12日(木)

ごはん・牛乳  
スペインオムレツ  
ポークビーンズ  
オレンジゼリー  
869kcal  
34.6g

13日(金)

きな粉あげパン  
白玉雑煮 牛乳  
みかん  
787kcal  
29.7g

20日(金)

ごはん・牛乳  
ヘルシーハンバーグおろし  
青かり粉ふきいも  
にんじんきんぴら  
837kcal  
32.0g

16日(月)

カリットースト  
パンプキンシチュー  
りんご・牛乳  
836kcal  
29.2g

17日(火)

カレーライス  
フルーツヨーグルト  
875kcal 牛乳  
30.6g

18日(水)

卵とじうどん  
さつまいも天ぷら  
わかざき磯辺あげ  
牛乳  
781kcal  
32.7g

19日(木)

ごはん 牛乳  
魚フライ  
切り干し大根  
フルーツきんぴら  
805kcal  
31.8g

25日(水)

みそパスタ  
ワカメサラダ  
牛乳  
804kcal  
32.9g

26日(木)

麦ごはん・みそ汁  
おから入りメンチカツ  
パンプキン蒸し焼き  
牛乳  
903kcal  
35.4g

27日(金)

むぎごはん  
すいとん  
みかん・牛乳  
819kcal  
30.7g

23日(月)

麻婆豆腐丼  
中華サラダ  
牛乳  
823kcal  
34.0g

24日(火)

玄米わかめごはん  
魚塩焼・牛乳  
豚汁・浅漬  
803kcal  
40.7g

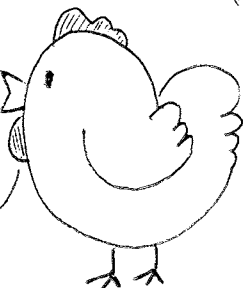
30日(月)

コッペパン  
トマトシチュー  
ミルクゼリー・牛乳  
814kcal  
28.3g

31日(火)

ごはん 牛乳  
魚青山椒焼  
おひたし・かきたま汁  
817kcal  
31.1g

早寝早起き  
1日3食よ!



◎ kcalはエネルギー  
gはたんぱく質量です。

# 今年の目標・マナーを守ろう!

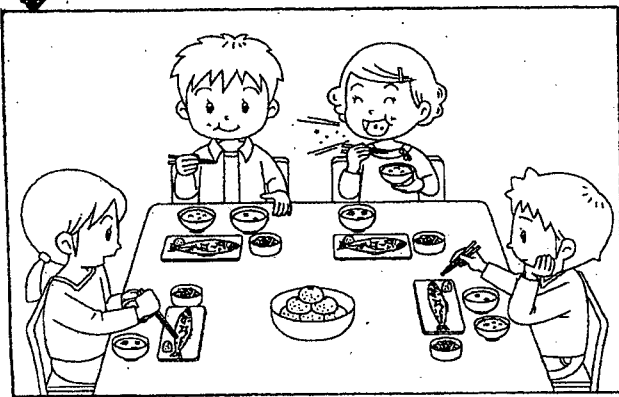


私たちの生活の中にはいろいろな約束があります。その中で食事についての約束（マナー）を、あなたはどのくらい知っていますか？

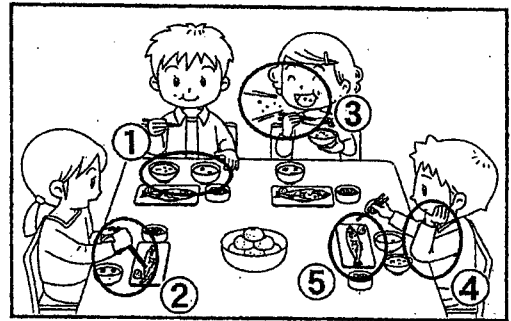


## ..間違いさがし.. 5つ あいいます..

下の図の中から間違いを探してください。



### 答え



マナーを守って  
気持ちの良い食事  
にしましょう

- ① ご飯とみそ汁の並べ方が反対
- ② 箸の持ち方が悪い
- ③ 口に食べ物を入れたまま話している
- ④ ヒジをついて食べている
- ⑤ 魚の盛りつけ方が反対

## 食事の前には”いただきます”の挨拶を!

いつも食べている、ごはんも野菜も肉もみ～んな命ある生物です。給食で飲んでいる牛乳は、牛の大切な血液から作られた物です。

私たちは、動植物の「命」をいただいているのです。そして、その食材を育てた人、収穫した人、市場へ運んだ人、更にそれを買って調理した人等多くの人の手が携わって、食卓に料理としてあるのです。このことを忘れずに、感謝の心を持っていただきましょう。感謝の心があれば、思いやりから自然とマナーも良くなってきます。



## ”いただきます”は感謝の心です。

**今年**は嫌いな物・苦手な物を少しでも食べられるように、少し勇気を出してみましょう。何でも食べられると、人のおつき合い・会食会などで気持ち良く食事ができます。食事は大切なコミュニケーションのひとつです。