

給食だより 10月



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。
「食欲の秋」といわれるように、誰かと一緒に食事をする機会も増えてくるかもしれません。
今月は、食事のマナーについてお知らせします。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時はマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



予 定 献 立 表

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。	チキンライス スパゲティサラダ ほうれんそうと卵のスープ	ご飯 ギョウザ もやしサラダ さんまのつみれ汁	ゆかりご飯 野菜コロッケ 肉と野菜のみそ煮込み もずくスープ	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ ABCスープ
エネルギー820kcal 蛋白質28.5g 脂質24.5g	エネルギー823kcal 蛋白質29.3g 脂質20.5g	エネルギー823kcal 蛋白質29.8g 脂質23.1g	エネルギー823kcal 蛋白質30.2g 脂質25.7g	
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
ご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの炒り煮 さつま汁	わかめご飯 肉豆腐 ほうれんそうのごま和え みそ汁	しょうゆラーメン シュウマイ バナナ	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリーゼリー	秋の炊き込みご飯 笹かまの生姜焼き れんこん入りサラダ のっぺい汁 冷凍みかん
エネルギー813kcal 蛋白質33.5g 脂質22.0g	エネルギー798kcal 蛋白質34.0g 脂質21.6g	エネルギー800kcal 蛋白質35.4g 脂質26.6g	エネルギー856kcal 蛋白質27.3g 脂質24.6g	エネルギー783kcal 蛋白質29.4g 脂質22.3g
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
スポーツの日	ご飯 ハム入り卵焼き 大豆の磯煮 芋煮汁(山形風)	ご飯 白身魚フライ 小松菜のおひたし うーめん汁	ターメリックライス ポークカレー 大根サラダ	三色丼 キャベツの煮浸し みそ汁 柿
エネルギー795kcal 蛋白質31.8g 脂質23.1g	エネルギー751kcal 蛋白質27.5g 脂質16.9g	エネルギー848kcal 蛋白質29.6g 脂質26.0g	エネルギー825kcal 蛋白質35.2g 脂質20.5g	
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
さつまいもご飯 豆腐の中華煮 チンゲンサイの中華和え 白菜のスープ	中華飯 中華コーンスープ 焼きりんご	<誕生日給食> さんま蒲焼き丼 ほうれんそうのピーナッツ和え 豚汁	揚げパン チーズ入りハンバーグ ポトフ	ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま和え けんちん汁
エネルギー824kcal 蛋白質31.8g 脂質25.2g	エネルギー815kcal 蛋白質32.0g 脂質21.5g	エネルギー895kcal 蛋白質32.3g 脂質32.0g	エネルギー796kcal 蛋白質31.8g 脂質33.4g	エネルギー782kcal 蛋白質31.3g 脂質22.5g
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	※23日の誕生日給食は10月生まれの人にケーキを出します。
ご飯 豚肉の生姜焼き まめまめサラダ みそ汁	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ スイートポテト	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ	ご飯 メンチカツ すき昆布の炒め煮 かき玉汁 かぼちゃプリン	
エネルギー835kcal 蛋白質36.0g 脂質29.0g	エネルギー855kcal 蛋白質31.0g 脂質23.3g	エネルギー857kcal 蛋白質28.4g 脂質25.7g	エネルギー856kcal 蛋白質27.6g 脂質26.7g	