



Table with columns: 日曜日, こんだて名, あかの食品, みどりの食品, きいろの食品, その他, エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g. Includes a '入学式' section.

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年): エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%

じょうずにじゅんびをするには
●きゅうしょくにつかわないものはしまおう
●やくわりをかくにんしよう
●しっかりてをあらおう ハンカチをわすれずに
●じかんをいしきしよう
●もりつけひょうをかくにんしよう
●りょうてでしっかりおぼんをもとう

じょうずにあとかたづけをするには
●おさがきれいになるようにたべよう
●おさはしずかにもどそう
●はし・スプーン・フォーク・ぎゅうにゅうパックはむきをそろえてもどそう
●おぼんはきれいにしてからもどそう
●つくえやせきのまわりがよごれていないかかくにんしよう
●ワゴンにもとどおりにもどそう

給食当番の身支度
髪がでないように帽子をかぶろう
マスクをきちんとつけよう
つめは短く切っておこう
石けんを使って手を洗おう
清潔な白衣を着よう
ハンカチを持とう