

きゅうしょくだより

令和2年7月8日

日本橋小中一貫校

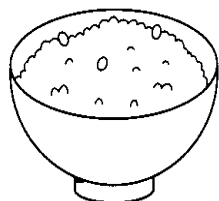
大阪市立日本橋中学校

大阪市立浪速小学校

きゅうしょく

給食のしょうかい

ごはん



白ごはんだけではなく、カレーライスや混ぜご飯、丼、ビビンバなどもです。

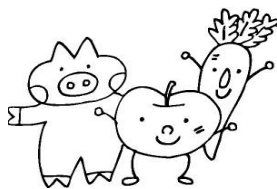


パン

食パン、コッペパン、黒糖パン、レーズンパン、パンプキンパン、ライ麦パン、おさつパンがあります。食パンとコッペパンには、いちごジャム、りんごジャム、ブルーベリージャム、アプリコットジャム、マーマレード、バター、マーガリンのいずれかがつきます。



おかず



ハンバーグやグラタン、シチューなど、いろいろなおかずがです。栄養バランスがよくなるように、肉や魚、野菜、きのこなど、いろいろな食品を使っています。

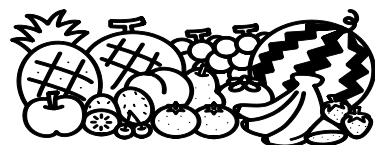
ぎゅうにゅう

しっかり
のんでね！



牛乳は毎日つきます。牛乳には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさんふくまれています。

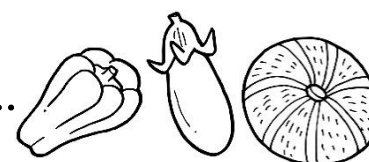
くだものなど



献立によっては、季節の果物（さくらんぼ、すいか、ぶどう、なし、りんご、みかんなど）や果物の缶詰（パインアップル、ももなど）がです。そのほかにも、ヨーグルトやはちみつがつかうこともあります。

休業が終わり、給食が始まって一か月がたちました。学校の給食は、みなさんの体に必要な栄養がじゅうぶんとれるように考えられています。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。
7月17日（金）の給食は、「オレンジ」から「みかん（缶）」に変更になりました。

7月のこんだてより



15日（水）夏野菜のカレーライス

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。夏野菜には、水分やミネラル、ビタミン類が多く含まれています。今回のカレーライスには、夏野菜であるかぼちゃ・なす・ピーマンが使われています。

給食当番身じたくチェック

給食当番は、みんなのために給食の準備をします。衛生的な配ぜんができるように、給食当番の身じたくを確認しましょう。



- ①ぼうしからかみの毛が出ないようにしていますか。
- ②マスクは鼻と口が出ないようにしていますか。
- ③つめは短く切ってありますか。
- ④手は石けんでていねいに洗いましたか。
- ⑤清潔なエプロンやぼうしを着ていますか。

