



2024年4月献立表(こんだてひょう)



2024年4月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター


日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
9 (火)	牛乳	牛乳				16 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	人参、キャベツ	生姜、鶏ガラ		ベーコン	マカロニ	キャベツ、人参	コンソメ	
	煮込みハンバーグ			玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう		ミネストローネ	サラダ油	玉ねぎ	塩、こしょう	
10 (水)	牛乳	牛乳				17 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				わかめご飯	わかめ	米		
	豚汁	豚肉		人参、白菜	こんにやく		みそ汁	鶏肉	里芋	人参	削り節、昆布
	サバの塩焼き	厚揚げ		もやし、青ねぎ	削り節、昆布		和風ビーフン炒め	豆腐、油揚げ	大豆	大根	
11 (木)	牛乳	牛乳				18 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	五目ラーメン	豚肉	ちゃんぽん麺	人参、もやし	淡口しょうゆ		春雨スープ	ミートボール	春雨	白菜、コーン	鶏ガラ、生姜
	和風サラダ	イカ、わかめ	ごま油	青ねぎ、たけのこ	鶏ガラ、生姜		ハムサラダ(ゴマドレ)	ハム	ドレッシング	キャベツ、人参	塩、こしょう
12 (金)	牛乳	牛乳				19 (金)	牛乳	牛乳			
	カレーライス		米				かみなりみそ汁	鶏肉	ごま油	ごぼう、玉ねぎ	こんにやく
	フルーツミックス	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、人参	デミソース		筍の煮物	豆腐	サラダ油	人参、青ねぎ	削り節、昆布
		※アレルゲンフリー サラダ油		りんごピューレ	ウスターソース			赤みそ			濃口しょうゆ
15 (月)	牛乳	牛乳				22 (月)	牛乳	牛乳			
	中華丼(八宝菜)		米				ちらし寿司		こめ	人参、たけのこ	すしお
	じゃがいものさっぱりサラダ	豚肉	サラダ油	白菜、人参	酒、塩、こしょう		春野菜のみそ汁	油揚げ、鶏肉	さつまいも	れんこん、かんぴょう	しょうゆ・みりん
		イカ	片栗粉	玉ねぎ、もやし	淡口しょうゆ		ちらし寿司の具	赤みそ		しいたけ	かつお昆布だし

小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
6月平均栄養量	552	14	27	2.1	284	66	1.9	168	0.53	0.46	24	4.4
中学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
6月平均栄養量	686	13.6	26.2	2.7	300	80	2.6	195	0.67	0.5	30	6

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
23 (火)	牛乳	牛乳			
	パン	パン			
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、人参	塩、こしょう
	ケチャップ炒め	豚肉	サラダ油	キャベツ	コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ、生姜
24 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯	わかめ			
	わかめスープ	豆腐			
	スタミナ炒め	牛肉、豚肉	砂糖	大豆もやし	濃口しょうゆ
25 (木)	牛乳	牛乳			
	パン	パン			
	ミートスパゲティ	鶏肉、豚肉	スパゲッティ	玉ねぎ、人参	トマトピューレ
	切干大根のレモンマリネ	ベーコン	白ごま	切干大根	ウスターソース
26 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯	鶏肉			
	すまし汁	豆腐、かまぼこ			
	かき揚げ	じゃがいも	天ぷら粉	玉ねぎ	塩
30 (火)	牛乳	牛乳			
	パン	パン			
	タッコムタン	鶏肉	マカロニ	人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう

「学校給食」は **生きた教材** です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



- ### 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
 - 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
 - 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
 - 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
 - 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
 - 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
 - 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。


給食には、たくさんの学びが詰まっています...



- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。