

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
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。</p> <p>給食から学べること</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康によい食事のとり方 地域の産業 伝統行事や行事食 環境への配慮 日本や世界の食文化 感謝の心 など <p>学校給食は「食」を学ぶ時間です!</p> <p>学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。</p> <p>学校給食の目標のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。 明るい社会性と協同の精神を養う。 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。 食生活が多くなるときの労働に支えられていることを理解し、感謝する。 伝統的な食文化を理解する。 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。 										
<p>9 (木)</p>					13 (月)	<p>牛乳 牛乳</p> <p>ご飯 米</p> <p>豚汁 豚肉 白みそ 赤みそ</p> <p>かき揚げ ちくわ ちりめんじゃこ</p>				
<p>10 (金)</p>					14 (火)	<p>牛乳 牛乳</p> <p>パン パン</p> <p>オニオンコンソメスープ フランク</p> <p>ポテトのミートソース焼き 豚ミンチ じゃがいも パン粉 サラダ油</p>				
<p>11 (土)</p>					15 (水)	<p>牛乳 牛乳</p> <p>ご飯 米</p> <p>カレーライス 豚肉 じゃがいも カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油</p> <p>フルーツミックス ナタデココ みかん缶 黄桃缶 パイン缶</p>				
<p>12 (日)</p>					16 (木)	<p>牛乳 牛乳</p> <p>パン パン</p> <p>白菜ときのこのスープ 豚肉</p> <p>鶏肉のマーメレード焼き 鶏肉</p> <p>ブロッコリー ブロッコリー</p>				
<p>13 (月)</p>					17 (金)	<p>牛乳 牛乳</p> <p>ご飯 米</p> <p>根菜汁 鶏肉</p> <p>さわらの照り焼き さわら 砂糖 片栗粉</p> <p>ゆかりふりかけ 砂糖</p>				

小学生	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
月平均栄養量	617	15	30	2	303	62	2	198	0.5	0.5	24	4.5

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
20 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	すまし汁	鶏肉 焼き蒲鉾	里芋	えのき 人参 玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布
	豆腐ハンバーグ の野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 豚肉	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ たけのこ 人参 三度豆	淡口しょうゆ 塩、みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布
	ブロッコリー			ブロッコリー	

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
21 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ほうれん草の スープ	ベーコン 豆腐		ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん、塩 コンソメ
	鶏肉の トマトソース煮	鶏肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ キャベツ	塩、こしょう、コンソメ トマトピューレ ケチャップ
	豆乳プリン (28品目アレルギーなし)		粉あめ、食用油脂 グラニュー糖、さつまいもペースト		塩

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
22 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめご飯	わかめ	米、砂糖		塩
	たけのこの 煮物	鶏肉 厚揚げ 棒天ぷら	里芋 砂糖	たけのこ 人参 さやえんどう	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒 削り節
	青菜の おかか和え		砂糖	ちんげんさい 人参	削り節 濃口しょうゆ

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 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	クリームシチュー	鶏肉	じゃがいも サラダ油 シチュールウ ※アレルギーフリー	人参 玉ねぎ ブロッコリー	
	ミンチカツ	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖、米油	玉ねぎ	塩
	キャベツ とんかつソース			キャベツ	とんかつソース

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
24 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	春野菜の みそ汁	赤みそ 白みそ	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ	削り節、昆布
	豚肉の しょうが炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	酒 濃口しょうゆ


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
27 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	ちゃんぽん麺	豚肉 焼き蒲鉾	ちゃんぽん麺	人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん コンソメ
	焼きぎょうざ	豚肉 粒状大豆たんぱく	豚脂 片栗粉 ごま油、砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にら、生姜	濃口しょうゆ 塩、こしょう
				にんにく	

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
28 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	春雨スープ	ベーコン	春雨	ちんげんさい コーン 玉ねぎ、人参 しいたけ 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
	ホキの パン粉揚げ	ホキ	小麦粉 パン粉、米油		塩、こしょう
	ブロッコリー ケチャップ			ブロッコリー	ケチャップ

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
30 (木)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		パン、黒糖		
	ココロ豚の トマト煮	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 生姜	コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ エッグケア ※卵なし、和えています	コーン きゅうり 人参	塩、こしょう

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけると、事故につながることがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> 	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> 
--	---	---

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> 	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> 
---	--	---

★足を組んだり、犬食いになりたりしないようにしましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

★食べ物を吸い込むと危険です。