

げんきっ子とんだて

給食を通して、みなさんに自分のことを考えて食事ができるようになってほしいと願い、毎月のテーマを決めて、食べ物のことや栄養のことを、給食でお知らせしています。

橋本市でとれた 今月のやさい

だいこん・きゅうり・葉ねぎ
ほうれん草・なのはな
にんじん・たまねぎ・キャベツ
はくさい・ブロッコリー
チンゲンサイを
取り入れる
予定です。



水 日付 8

献立表 for Wednesday (水). Includes items like パン (Bread), グリルチキンのマーレードソース (Grilled Chicken Marinade), マカロニサラダ (Macaroni Salad), きのことスープ (Vegetable Soup), and their respective quantities and energy values.

木 9

献立表 for Thursday (木). Includes items like ごはん (Rice), さわらのしおやき (Sawara Shioyaki), はりはりづけ (Harihari-zuke), うのはなのいりに (U-no-hana no iri ni), and their respective quantities and energy values.

金 10

献立表 for Friday (金). Includes items like ごはん (Rice), にくじゃがに (Nikujaga), いそかあえ (Isokaae), さくらもち (Sakuramochi), and their respective quantities and energy values.

月 13

献立表 for Monday (月). Includes items like ちらしずし (Chirashi-zushi), ちくわのてりに (Chikuwa Teriyaki), はくさいとなのはなのこんぶあえ (Hakusai and Nohana Konbu Aae), かきたまじる (Kakitamajiru), and their respective quantities and energy values.

火 14

献立表 for Tuesday (火). Includes items like 減量パン (Low-calorie Bread), スパゲティミートソース (Spaghetti Meat Sauce), ほうれんそうサラダ (Hourensou Salad), and their respective quantities and energy values.

水 15

献立表 for Wednesday (水). Includes items like カレーライス (Curry Rice), フルーツヨーグルト (Fruit Yogurt), and their respective quantities and energy values.

木 16

献立表 for Thursday (木). Includes items like きりめいりパン (Kirimeiri Pan), ボイルソーセージ (Boiled Sausage), ボイルキャベツ (Boiled Cabbage), コーンポタージュスープ (Corn Potage Soup), and their respective quantities and energy values.

金 17

献立表 for Friday (金). Includes items like ごはん (Rice), ぶたにくのケチャップソース (Butaniku Ketchup Sauce), なのはなサラダ (Nohana Salad), あさりのみそしる (Asari Miso Shiru), and their respective quantities and energy values.

土 20

献立表 for Saturday (土). Includes items like ごはん (Rice), はっぼうさい (Happousai), むしシュウマイ (Mushu-mai), ひじきのり (Hijiki-no-ri), and their respective quantities and energy values.

日 21

献立表 for Sunday (日). Includes items like げんきっ子とんだて (Genki-kko Tondate), にくそぼろごはん (Nikusoboro Gohan), アスパラガスと春キャベツのサラダ (Asparagus and Spring Cabbage Salad), みつおさつ (Mitsuosatsu), and their respective quantities and energy values.

月 22

献立表 for Monday (月). Includes items like チーズパン (Cheese Pan), ビーフシチュー (Beef Stew), じゃこサラダ (Jako Salad), みかんゼリー (Mikan Jelly), and their respective quantities and energy values.

火 23

献立表 for Tuesday (火). Includes items like ごはん (Rice), あげししゃも (Age Shishamo), ちくわのみそドレッシングあえ (Chikuwa Miso Dressing Aae), わかたけじる (Wakatake-jiro), and their respective quantities and energy values.

水 24

献立表 for Wednesday (水). Includes items like ごはん (Rice), ぶたにくとあつあげのみそに (Butaniku to Atsuage no Miso ni), おひたし (Ohitashi), ふりかけ (Furikake), and their respective quantities and energy values.

木 27

献立表 for Thursday (木). Includes items like おやこどんぶり (Oyakodonburi), おかかあえ (Okaka Aae), ふくじんづけ (Fukujin-zuke), にゅうさんきんいんりょう (Nyuusan Kin'in Ryou), and their respective quantities and energy values.

金 28

献立表 for Friday (金). Includes items like パン (Bread), ハンバーグのわふうきのソース (Hamburger Wagyu Sauce), かいそうのサラダ (Kaisou Salad), えび入りコンソメスープ (Ebi-iri Consome Soup), and their respective quantities and energy values.

土 29

献立表 for Saturday (土). Includes items like 昭和の日 (Showa no Hi) and an illustration of children eating lunch.

日 30

献立表 for Sunday (日). Includes items like パン (Bread), とりにくのからあげ (Toriniku Karaage), ちゅうかサラダ (Chuu-ka Salad), クリームスープ (Cream Soup), and their respective quantities and energy values.

給食当番の約束



* 学校給食の内容 *

1週目、3週目が、週3回(月・水・金) 2週目、4週目が、週4回(水曜以外) 米飯給食を実施しています。食物せんいをとることを目的に麦ご飯を取り入れたり、他にわかめご飯や、ゆかりご飯などの変わりご飯の日があります。毎日1パックつきます。1パック200ccで市販牛乳と同じ内容のものです。牛乳 発育期の子どもは血や肉、骨格を作る大切なたんぱく質やカルシウム源です。

1週目と3週目が週2回(火・木) 2週目と4週目が、週1回(水曜)パン給食を実施しています。無漂白の小麦粉を用い、ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト等をこねて作ってあります。コッペパンの他に、黒糖パンや柿パンなどがあります。煮物、揚げ物、汁物、炒め物などを組み合わせ、定められた栄養量に基づいた献立です。子どもの好む食品ばかりでなく、苦手とされる食品も適時に取り入れています。おかず 衛生面にも十分配慮した献立となっています。

三色栄養 食べものは、いろいろな栄養素を含んでおり、はたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。黄・赤・緑のなかまを組み合わせることで食べることが大切です。給食には毎日、黄・赤・緑のなかまが入っています。

きいろのなかま 糖質や脂肪を多く含んでいます。からだを動かす力のもとになります。

あかのなかま たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。血や筋肉・骨となり、からだをつくれます。

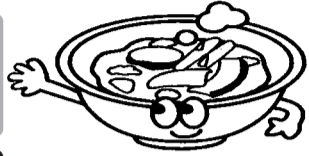
みどりのなかま ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。からだの調子をよくし、病気をしないようにします。

★献立表の数量は、小学校 中学年の1人当りの分量で単位はgです。★小学校低学年は中学年の分量の10%減 ★小学校高学年は中学年の分量の10%増 ★中学生は小学校中学年の分量の20%増 ★材料購入の都合により 献立を変更することがあります。

入学・進級おめでとうございます。

新しい学校生活のスタートです。しっかり朝ごはんを食べて元気に学校に来て下さい。

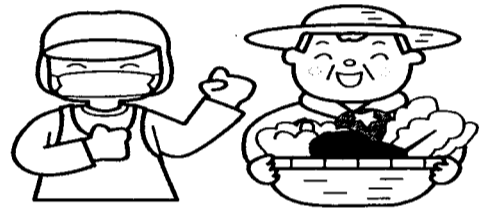
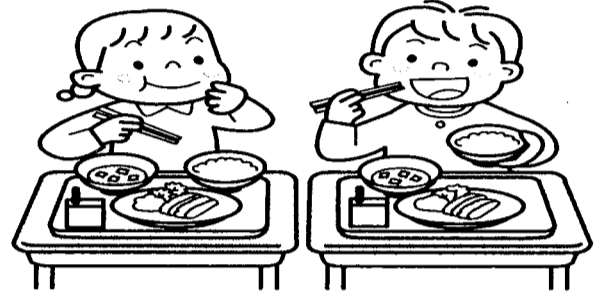
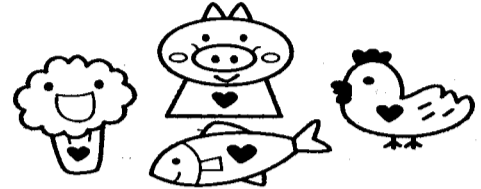
学校給食について



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供するこ
とにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を
図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進める
ための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で
活用していくものです。

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
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。
- わ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。



こんなことに気をつけています！

栄養バランス

おいしく魅力ある献立作り

行事食や郷土料理の伝承

旬の食材や地場産物の活用

食品の安全性

衛生的な調理

給食のレシピ紹介

～鶏肉の唐揚げ～

〈材料〉 4人分

- 若鶏こま切れ (もも・むね) 240g
- にんにく 1片ほど
- 濃口しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

※給食では衣にじゃがいもでんぷん(片栗粉)を使用しています。
小麦粉を半分ほど混ぜると、しっとりした仕上がりになります。
※給食では若鶏もも肉と若鶏むね肉を半ずつ使用しています。

- 〈作り方〉**
- にんにくをすりおろすか、細かいみじん切りにする。
 - ①としょうゆ・酒に鶏肉を漬け込み、下味をつける。(30分以上漬けるか、よくもみ込む)
 - ②に片栗粉をまぶして、170度～180度の油で揚げます。

☆とてもシンプルな材料ですが、大人気メニューです。

「おいしさの引き出し」をふやそう! ～味覚の成長～

はじめは好ききらいばかり!?
赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

おいしいものを食べると、
幸せな気分になるよね。
「おいしさの引き出し」が
たくさんあると、
幸せな気分もふえるね!

いろいろな味をおぼえよう!
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

食べものとの出会い
立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

小学生は味をおぼえる大切な時期
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてなけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからはどんどんあるよ。たくさん食べた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出てくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。