

予定献立表

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。

今月のよてい
4月13日(月) ...
げんきっ子とんだて
今月のテーマは“高野豆腐”です。

曜日	水 8	木 9	金 10
曜日	水 8	木 9	金 10
献立名	きりめいりパン 黄 牛乳 赤 ボイルウイナー 小学校 ロング 1本 赤 中学校 ショート 3本 黄 ケチャップこびくろ 1こ	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 さやいんげん 8 緑 しいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 ごぼう 10 緑 （しらす 7 さとう 1.7 しょうゆ(淡) 1 あぶら 0.3 かつおだし 0.15)	ごはん 黄 牛乳 赤 スパークマークの日はスパークが付きます パエリア 牛乳 赤 サフランライス 黄 ベーコン 10 赤 いかに 25 赤 たまねぎ 30 緑 あかピーマン 5 緑 ピーマン 5 緑 マッシュルーム 5 緑 （にんにく 1 トマト 5 緑 しお 0.1 こしょう 0.01)
使用材料	ボイルやさい キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 コーンポタージュスープ ベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 コーン 15 緑 コンクリーム 10 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうじゅう 20 赤 （ポタージュのもと 9 しお 0.2 こしょう 0.02 コンソメ 0.5)	1人あたりの使用量(中学年の分量) はりはりづけ せんざいだいこん 3 緑 キャベツ 20 緑 （しょうゆ(淡) 2.2 さとう 1.5 す 2.5)	ごはんにまぜてね スパインふうオムレツ 1きれ 赤黄 わかめスープ わかめ 1 赤 とうふ 30 赤 ねぎ 5 緑 しめじ 5 緑 （しょうゆ(淡) 3 コンソメ 1 しお 0.2)
1食あたりのエネルギー (Kcal)	668	642	735
月 13	火 14	水 15	木 16
げんきっ子とんだて ごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 たけのこ 10 緑 （しょうゆ(淡) 4 さとう 2 しお 0.2 さけ 1.5 かつおだし 0.8)	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 でんぶん 4 （にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 4 さけ 2)	ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうじゅう 30 赤 やきどうふ 20 赤 いとこんにやく 20 黄 ふ 3.5 黄 はくさい 60 緑 たまねぎ 70 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 10 緑 ごぼう 5 緑 しいたけ 0.7 緑 （しょうゆ(濃) 7 さとう 4)	パン 黄 牛乳 赤 やきそば やきそばめん 70 黄 ぶたにく 20 赤 いかに 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 あおのり 0.2 赤 （ソース 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5)
おかかあえ こまつな 10 緑 もやし 15 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.6 赤 （しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.6)	はるさめスープ ぶたミンチ 10 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 5 緑 にら 5 緑 もやし 15 緑 しいたけ 0.6 緑 ほうれんそう 10 緑 （しょうゆ(淡) 1 ちゅうかスープ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.02)	ゆかりあえ キャベツ 30 緑 ゆかり 0.3 緑 ほうれんそう 10 緑 みつおさつ 35 黄	ナムル ほうれんそう 10 緑 もやし 20 緑 だいこん 20 緑 ごま 1 黄 （しょうゆ(濃) 2 ごまあぶら 0.5)
さくらもち 1こ 黄			チーズ 1こ 赤
600	658	685	752
20	21	22	23
ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおのり 0.3 赤 こんぶあえ はくさい 40 緑 にんじん 5 緑 しおこんぶ 1 赤 みそしる だいこん 20 緑 こまつな 10 緑 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 ねぎ 5 緑 （みそ 11 かつおだし 1.2)	カレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうじゅう 15 赤 じゃがいも 50 赤 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 10 緑 きのこミックス 8 緑 （カレールウ 13 ソース 1.5 ケチャップ 2 カレーこ 0.2 コンソメ 0.5 しお 0.1 にんにく 0.7 しょうが 0.5 あぶら 0.5)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 いつもよりすこし小さいパンです スパゲティミートソース スパゲティ 50 黄 ぎゅうミンチ 25 赤 たまねぎ 40 緑 トマト 25 緑 マッシュルーム 5 緑 なす 15 緑 （油 0.5 にんにく 0.5 ケチャップ 4 EPO コーンス 7 しお 0.3 こしょう 0.02)	ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 15 赤 いかに 20 赤 えび 20 赤 はくさい 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 10 緑 うずらたまご 15 赤 しいたけ 1 緑 もやし 15 緑 （あらしょうが 2 ちゅうかスープ 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 あぶら 0.5 でんぶん 2)
みそしる	フルーツヨーグルト ミックスフルーツ 50 緑 パナナ 20 緑 （みかん・もも・リンアップル） ヨーグルト 10 赤	コールスローサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 （コールスローレッシング 5） りんご 1/4こ 緑	あげシューマイ 2こ 赤 ひじきのり 1こ 赤
634	705	667	709
27	28	29	30
にくそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ひねどりミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤 さやいんげん 3 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 （あらしょうが 1 しょうゆ(濃) 6 さとう 2.5 みりん 0.5)	パン 黄 牛乳 赤 マカロニのクリームに ひねどりミンチ 15 赤 マカロニ 12 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 5 緑 きのこミックス 10 緑 パセリ 0.5 緑 こまつな 10 緑 ぎゅうじゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 だいず 8 赤 （コンソメ 1 クリームチーホク 6 しお 0.3 こしょう 0.02)	昭和の日 朝ごはんを頑 スイッチオン！ 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。	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 （にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 1.6 しお 0.2 オールパイス 0.03 こしょう 0.02)
じゃこサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 す 2.7 （しょうゆ(淡) 1.8 さとう 0.4)	アスパラガスのサラダ アスパラガス 15 赤 コーン 5 緑 はるキャベツ 25 緑 もやし 10 緑 （ねぎごまドレッシング 4）	きのこスープ はくさい 15 緑 きのこミックス 10 緑 たまねぎ 15 緑 ねぎ 5 緑 （コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 こしょう 0.02 しお 0.1)	橋本市でとれた 今月のやさい たまねぎ・菜の花・ほうれんそう だいこん 大根・ブロッコリー・ねぎ はくさい 白菜・キャベツ・なす・きゅうり にんじんを 取り入れる よてい 予定です。
あまなつ 1/4こ 緑			
602	615		617

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つくってあります。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生活が大切です。
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。

三色栄養 黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう) 赤 からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう) 緑 からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

入学・進級おめでとようございます。

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。

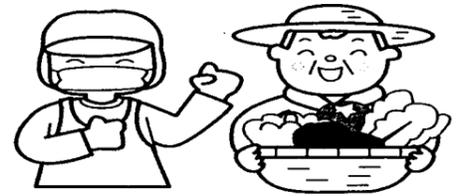
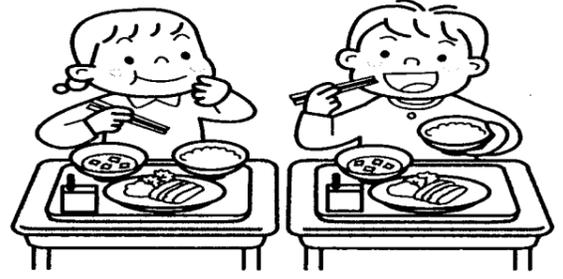
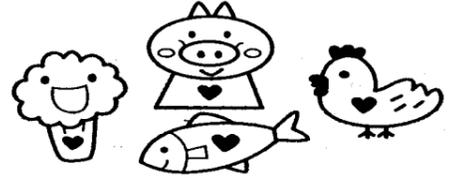
学校給食について



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！

<p>栄養バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行事食や郷土料理の伝承</p>
<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>

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。これからもどんどんあるよ。たくさんふえた「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。