

# 予定献立表

スプーンマークの日はスプーンがつきます

## 今月の予定

21日(火)...

## げんきっ子こんだて

今月のテーマは

「春野菜」

です。



## げんきっ子こんだて

給食をとおして、みなさんに

自分のことを考えて食事が

きるようになってほしいと願

い、毎月のテーマを決め、食

べ物のことや栄養のことを給

食の放送でお知らせします。

曜日	水 8	木 9	金 10	
日付	8	9	10	
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 5緑 たまねぎ 35緑 ごぼう 10緑 しいたけ 0.5緑 (しるみそ 7 さとう 2 しょうゆ(淡)1 あぶら 0.5 かつおだし0.15)	黄 牛乳 赤 きりめいりパン 小学校 ロング 1ぼん 赤 中学校 ショート3ぼん 赤 ケチャップ 1ふくら	黄 牛乳 赤 てまきずし すしめし 黄 ツナ 20赤 キャベツ 10緑 きゅうり 5緑 (たまごをつかっていないマヨネーズ 5) しお 0.12 さとう 0.5 ウインナー 2ぼん 赤 きざみたたくあん 8緑 てまきのり1ふくら 赤	
はりはりづけ	黄 牛乳 赤 きりほしだいこん3 20緑 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 1.5 す 2.5)	黄 牛乳 赤 ボイルやさい キャベツ 25緑 ほうれんそう 5緑	黄 牛乳 赤 わかたけじろ わかめ 1赤 たけのこ 20緑 かまぼこ 5赤 とうふ 20赤 あぶらあげ 5赤 (しょうゆ(淡)3 さけ 1 かつおだし 1.2 しお 0.1)	
ひなあられ	黄 牛乳 赤 1人あたりのエネルギー(kcal) 688	黄 牛乳 赤 クラムチャウダー あさり 20赤 きゅうりミンチ 5赤 じゃがいも 30黄 たまねぎ 45緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 7緑 だいず 10赤 きゅうりにゅう 20赤 なまクリーム 3赤 (コンソメ 0.7 ポターージュのもと7 しお 0.1 こしょう 0.03)	黄 牛乳 赤 720	
13	14	15	16	
ごはん	黄 牛乳 赤 しるみざかなのきんざんじみそマヨネーズやき ホキ 1きれ 赤 きんざんじみそ 8赤 (たまごなしマヨネーズ6 しお 0.3 さけ 2 しょうゆ(濃) 2)	黄 牛乳 赤 パン ポークビーンズ ぶたにく 25赤 だいず 30赤 じゃがいも 40黄 たまねぎ 60緑 にんじん 10緑 グリンピース 5緑 (ケチャップ 10 トマトピューレ10 にんにく 0.5 コンソメ 1.5 さとう 0.4 しお 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5)	黄 牛乳 赤 とりそぼろごはん むぎごはん 黄 とりミンチ 30赤 ひねどりミンチ30赤 にんじん 10緑 グリンピース 5緑 たまねぎ 20緑 (おろししょうが1 みりん 0.8 さとう 3.5 しょうゆ(濃) 5 あぶら 0.5 でんぶん 1)	黄 牛乳 赤 ごはん さけフライ 12黄赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1ふくら 黄
かいそうサラダ	黄 牛乳 赤 ちゅうかサラダ チキンハム 5赤 キャベツ 20緑 きゅうり 10緑 にんじん 3緑 (しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6 す 0.6 ごまあぶら 0.2)	黄 牛乳 赤 はるさめスープ ぶたミンチ 5赤 はるさめ 6黄 にんじん 10緑 にら 5緑 もやし 10緑 しいたけ 0.6緑 たけのこ 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)	黄 牛乳 赤 くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 0.8緑 こんにゃく 8黄 えだまめ 12緑 ごま 0.8黄 (しょうゆ(濃)2 す 0.8 さとう 0.8)	黄 牛乳 赤 アーモンドあえ キャベツ 25緑 こまつな 10緑 アーモンド 1.2黄 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.2 さとう 0.4)
すましじる	黄 牛乳 赤 えのきたけ 20赤 あぶらあげ 5赤 しょうゆ(淡)3 しお 0.2 かつおだし 1.2	黄 牛乳 赤 ゆずあえ キャベツ 30緑 きゅうり 10緑 コーン 5緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4)	黄 牛乳 赤 みつおさつ 35黄	黄 牛乳 赤 みそしる だいこん 30緑 こんにゃく 5黄 しいたけ 0.5緑 あぶらあげ 5赤 たまねぎ 10緑 ねぎ 3緑 わかめ 0.5赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)
20	21	22	23	
カレーライス	黄 牛乳 赤 げんきっ子こんだて パン わふうハンバーグのきのこソース ハンバーグ 12赤 きのこソース 5緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5 す 0.3 かつおだし 0.1 でんぶん 0.3)	黄 牛乳 赤 わかめごはん しるみざかなフライ 12黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら	黄 牛乳 赤 パン 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 しお 0.2 こしょう 0.02 オールスパイス0.03 しょうゆ(濃)1.8)	黄 牛乳 赤 むぎごはん はっぼうさい ぶたにく 20赤 いか 25赤 うずらたまご 15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 もやし 15緑 しいたけ 1緑 (おろししょうが2 ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1.2 あぶら 0.5 でんぶん 2)
だいこんツナサラダ	黄 牛乳 赤 アスパラガスのサラダ アスパラガス 15緑 コーン 10緑 もやし 20緑 (ねぎごまドレッシング 4)	黄 牛乳 赤 ナムル ほうれんそう 15緑 もやし 25緑 ごま 1黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.5)	黄 牛乳 赤 コールスローサラダ キャベツ 20緑 にんじん 10緑 きゅうり 15緑 (す 2.4 さとう 1.5 しお 0.1 あぶら 1 こしょう 0.01)	黄 牛乳 赤 むしシューマイ 22赤 (す 1.7 しょうゆ(淡) 2.7 さとう 1)
27	28	29	30	
ごはん	黄 牛乳 赤 まぐろミンチカツ 12黄赤 揚げ油 黄 ソース 1ふくら	黄 牛乳 赤 昭和の日 しょう わ ひ	黄 牛乳 赤 ごもくたきこみ ごはん さばのしろじょうゆやき 1きれ 赤	黄 牛乳 赤 こうやどうふのもの こうやどうふ 7赤 ไข่ 15赤 さやいんげん 7緑 たまねぎ 45緑 にんじん 10緑 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)
ひじきとだいずのいために	黄 牛乳 赤 すのもの わかめ 0.5赤 きゅうり 20緑 ちくわ 5赤 (す 2.5 しょうゆ(淡) 0.5 さとう 1.5 しお 0.2)	黄 牛乳 赤 ワンタンスープ ワンタン 25赤 にんじん 10緑 しいたけ 0.5緑 チンゲンサイ 10緑 たけのこ 10緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ 1 とりがらすープ6 こしょう 0.02)	黄 牛乳 赤 ABCマカロニスープ ぶたミンチ 10赤 たまねぎ 20緑 チンゲンサイ 10緑 きのこソース 8緑 ABCマカロニ 4黄 にんじん 5緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡) 2 こしょう 0.02)	黄 牛乳 赤 オレンジ 1/4きれ 緑
201	201	201	201	

## \* 学校給食の内容 \*

週に3回(月水金)と週に4回(月火水金)、交互に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。

週に2回(火木)と週に1回(水)、交互に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・イーストなどをこねて作っています。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きます。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。

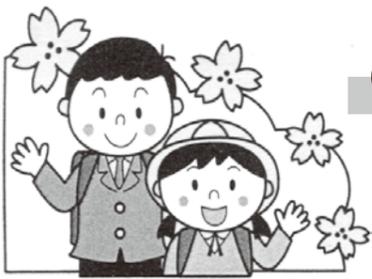
★小学校低学年は中学年の分量の10%減

★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。

# ご入学・ご進級おめでとうございます



いろいろな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。今年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りを努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## 給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

## 給食の前には、必ず手を洗いましょう

### 上手な手洗い方法

① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる



② 手のひら、手のこ、指の間、指先、手首を順に洗う



③ 水でしっかりと洗い流す



④ 清潔なハンカチやタオルでふく



## 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- 髪が毛が出ないように、ぼうしをしっかりと被る
  - マスクで鼻と口をおおう
  - 清潔な給食着を身につける
  - 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う
- ※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

## よい姿勢で食べましょう



- ご飯や汁物が入ったおわんは手に持つ
- 背筋をぴんと伸ばす
- ひじをつかない
- いすに深く腰をかける
- 足を床につける
- 机と体の間は、こぶし1個分あける

## こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



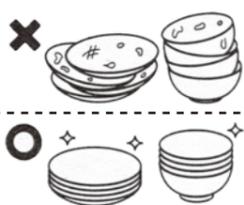
ふざけて笑わせないなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う



※片付けるときはきちんと重ねましょう

## おすすめ給食レシピ

### 高野豆腐の煮物

《材料》 《4人分》

高野豆腐	30g	A	酒	小さじ1
鶏もも肉	1/3枚		砂糖	大さじ1
さやいんげん	3本		塩	少々
玉ねぎ	中1個		淡口しょうゆ	大さじ1
人参	1/3本		かつおだし	3.2g
筍水煮	1/3パック		水	120ml

### 《作り方》

- かつおだしをとり、Aの調味料を合わせておく。高野豆腐は戻しておく。
- 鶏肉を1cm程に切り、玉ねぎを薄切り、人参はいちよう切り、筍とさやいんげんを2~3cmほどの大きさに切る。
- 鶏肉をよく炒めた後、人参・玉ねぎを入れて炒める。
- かつおだしを入れ、沸騰後Aの調味料を加える。
- 高野豆腐を入れ、筍を加えて煮含める。
- 最後にさやいんげんを入れて完成です。