

予定献立表

今月の予定

18日(火)...

げんきっ子こんだて

今月のテーマは

「入学おめでとう献立」です。



給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusyoku/index.html>

給食センターホームページには、毎日の献立表、アレルギー対応の内容などについて掲載しています!

げんきっ子こんだて

毎月1回あります。

季節の行事などをもとに、特別なテーマのある献立です。

季節の行事や食べ物、栄養のことなどをプリントで学校へお知らせします。

橋本市でとれる 今月のやさい

ねぎ、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、

マッシュルームをとり入れる予定です。



アレルギー除去食(ランチジャー対応)

13日、21日、27日はアレルギー除去食(ランチジャー対応)の日です。対象の児童・生徒には、四角で囲った食材(13日は「クリームシチュー」の中の牛乳)を除去した給食を、専用のランチジャーで提供します。毎月の献立表では、除去食の日について、除去する食材を囲ってお知らせします。



スプーンマークの日はスプーンがつきます

曜日	月	火	水	木	金
	10	11	12	13	14
ごはん	さばのみそに はりはりづけ ぎりぼしだいこん3 みずな じゃがいものすましじる とうふ あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん	ごはん あつあげとたけのこのいためもの ぶたにく あつあげ もやし たけのこ にんじん ほししいたけ おろししょうが1	ごはん しろみざかなのごまじょうゆがけ しろみざかな でんぶん 揚げ油 わふうサラダ キャベツ にんじん	パン いちごジャム クリームシチュー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ しめじ ぎゅうゆ コールスローサラダ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれん草	とりどんぶり ごはん とりにく ひきわりだいず たまねぎ にんじん えだまめ おろししょうが1 じゃことやさいのごまドレッシング ちりめんじゃこ キャベツ こまつな いりごま やさいしんじょう
	601	587	590	619	623
ごはん	ほねくのこめこいそべあげ ごまサラダ だいきりみそしる わかめ だいきり あぶらあげ じゃがいも たまねぎ	げんきっ子こんだて カレーライス ごはん ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム おろしにんにく おろししょうが	ごはん さわらのたつたあげ たくあんあえ けんちんじる とうふ あぶらあげ ごんにゃく さといも だいこん にんじん ごぼう	パン メバルのアクアパツァふう かいそうサラダ ポークビーンズ だいきり ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん (トマトピューレ・5.3)	ごはん ちくぜんに うずらたまご とりにく さつまあげ だいきり さといも ごんにゃく ごぼう にんじん キャベツとこまつなのごますあえ ひじき キャベツ こまつな いりごま はまだきいわし
	648	667	634	602	609
ごはん	ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ とうりゅうスープ とりにく じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん とうりゅう	ごはん しろみざかなのレモンソース しそひじきあえ わかめととうふのみそしる わかめ とうふ あぶらあげ じゃがいも だいこん	ごはん にくじゃが ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん いとこんにゃく しじみとやさいのごまドレッシング しじみつくだし キャベツ こまつな おいおいイチゴゼリー	パン とうりゅうクリームコロッケ グリーンサラダ ぐだくさんスープ とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ おろししょうが	ごはん あじのてりやき にんじんしりしり ツナ にんじん すりごま あつあげいりみそしる わかめ あつあげ たまねぎ じゃがいも
	649	603	617	622	608

* 学校給食の内容 *

週に4回、米飯給食を実施しています。わかめご飯などの変わりご飯の日もあります。

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1回木曜日に、パン給食を実施しています。無漂白の小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、塩、イーストなどを原料としたパンです。黒糖や柿ジャムを加えた黒糖パンや柿パンもあります。

一汁二菜を基本としたおかずです。煮物が主菜のこともあります。魚や肉、卵、大豆製品、芋類、野菜類、海藻類、きのこ類、種実類などいろいろな食材を使います。

食べ物の三つの働き

食べものは、主にふくまれる栄養素の体内での働きによって、右のように3つのグループに分けることができます。給食のように3つのグループの食品を組み合わせて、主食(米、パンなど)、主菜(魚、肉、卵、豆製品などを使ったおかず)、副菜(野菜、きのこなど)を使ったおかずをそろえることで、栄養のバランスをとることができます。

きいろのグループ

炭水化物や脂質を多く含む食品
主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、さとう、あぶらなど)



寝ているときも体温が保たれているよ。運動するにはエネルギーがひつようだね。

あがのグループ

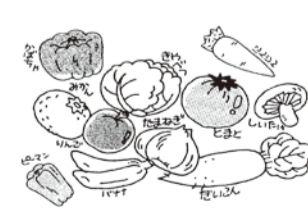
たんぱく質や無機質(カルシウムなど)を多く含む食品
主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そうなど)



筋肉がついたり、けががなかったり、かみがのびたりするね。牛乳や小魚には骨が丈夫になるカルシウムがたっぷりあるよ。

みどりのグループ

ビタミンや無機質を多く含む食品
主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)



炭水化物や脂質がエネルギーになるのをたすける働きもしているよ。病気がかかりにくくなったり、傷がなおりやすくなったりするよ。

★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

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

上手な手洗い方法

給食の前には、必ず手を洗いましょう

- 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、手のこう、指の間、ゆびさき、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

目指せ！給食マスター

<p>給食当番のお仕事編</p>	<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えてよそいきりましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</p>
<p>給食の食べ方編</p>	<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>