

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で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)

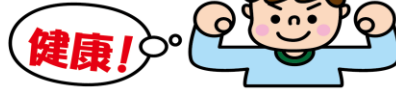


食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



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。

食品を選択する能力



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。

感謝の心



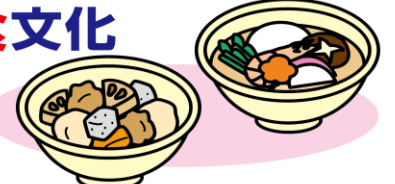
食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



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。

食文化



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。

学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。



野菜・果物は流水で3回以上洗います。



※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。



※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるように、時間を考えて調理します。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。
 ※2枚貝には「かに」が共存しています。
 ※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。
 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
10	月	黒米ごはん		米,黒米		
		 中味汁	豚肉,中身		こんにゃく,椎茸, しょうが,ねぎ	花かつお,豚ガラ, シママース,しょうゆ
		千切りイリチー	昆布,豚肉, かまぼこ	三温糖,こめ油	切干大根,人参, こんにゃく,いんげん	料理酒,シママース, しょうゆ,みりん, ポークブイオン
		エビフライ	えびフライ(小麦)	揚げ油①		
		お祝いいちごゼリー		お祝いいちごゼリー		
11	火	チーズバーガー	バーガーパティ, チーズ(乳)	バーガーパン (小麦,乳)		
		 ミネストローネスープ	鶏肉,ベーコン	じゃがいも,三温糖, こめ油	人参,セロリー,たまねぎ, キャベツ,マッシュルーム, いんげん,トマト,にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,こしょう, チキンブイオン
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	フレンチドレッシング, シママース,こしょう
		くだもの			清見みかん	
12	水	味噌ラーメン	麺	中華めん(小麦)		
		汁	豚肉,なると,赤みそ	ラー油,ごま油	人参,もやし,コーン, きくらげ,キャベツ,長ねぎ, しょうが,にんにく	鶏ガラ(卵),豚ガラ,赤だし, テンメンジャン(小麦), 木戸中華(小麦,乳), シママース,こしょう
		 肉まん		ミニ肉まん(小麦)		
		海藻サラダ	海藻,イカ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,大根, 人参,コーン,レモン	しょうゆ,特濃酢, シママース
13	木	麦ごはん		米,麦		
		 肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖	人参,たまねぎ,椎茸, 小松菜,こんにゃく, いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
		魚の磯辺揚げ	ホキ,卵,青のり	小麦粉,揚げ油②		シママース
		納豆みそ	納豆,豚肉, 麦みそ,糸けずり	三温糖,こめ油,ごま	ねぎ,しょうが	みりん
		焼きのり	のり			
14	金	ガーリックピラフ	鶏肉	米,こめ油, マーガリン(乳)	たまねぎ,人参,パセリ, にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ, 野菜ブイオン,カレー粉, シママース, チキンがらスープ
		 ABCスープ	鶏肉,レッドキドニー, 白いんげん豆	マカロニ(小麦), 三温糖,こめ油	人参,キャベツ, たまねぎ,コーン, あお豆	白ワイン,野菜ブイオン, シママース,こしょう, チキンブイオン
		ブロッコリーソテー	ベーコン	こめ油	ブロッコリー,人参, ヤングコーン	シママース,こしょう, しょうゆ
		オートミールクッキー	卵	オートミール小麦粉, 三温糖,マーガリン(乳), チョコチップ(乳)		ベーキングパウダー

進級・入学
祝い献立

17	月		あわごはん		米,もちきび			
			マーボー豆腐	木綿豆腐,豚肉,豚レバー,赤みそ,粒状大豆タンパク	ごま油,こめ油,でん粉	人参,たまねぎ,にら,たけのこ,椎茸,きくらげ,しょうが,にんにく	チリソース,豆板醤,テンメンジャン(小麦),オイスターソース(カキエキス),シママース,こしょう,木戸中華(小麦,乳),ポークビヨン	
			餃子	餃子(小麦)				
			中華和え	かまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,人参,キャベツ	しょうゆ,特濃酢,シママース	
			スナックアーモンド		スナックアーモンド			
18	火		麦ごはん		米,麦			
			アーサ汁	あおさ,絹ごし豆腐,鶏肉		人参,とうがん,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお	
			豚肉のゴマみそ焼き	豚肉,白みそ	三温糖,ごま	しょうが	みりん	
			津堅人参シリシリ	ツナ,卵,糸けずり	麩(小麦),こめ油	人参,にら	シママース,しょうゆ	
19	水		たけのこごはん	鶏肉,油揚げ,ひじき	米,こめ油,ごま油	たけのこ,人参,椎茸,ねぎ	シママース,しょうゆ,料理酒,ポークビヨン,花かつお	
			けんちん汁	豚肉,木綿豆腐		人参,大根,長ねぎ,ごぼう,椎茸,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお	
			サバの塩焼き	さば			シママース	
			くだもの			りんご		
20	木		シナモントースト		食パン(小麦,乳),グラニュー糖,マーガリン(乳)		シナモンパウダー	
			ポトフ	鶏肉,ウインナー	じゃがいも,こめ油	人参,キャベツ,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,にんにく	シママース,こしょう,チキンビヨン	
			カリフラワーソテー	ベーコン	こめ油	カリフラワー,いんげん,人参,ヤングコーン,にんにく	しょうゆ,シママース,こしょう	
			くだもの			日向夏		
1年生 宿泊学習								
21	金		麦ごはん		米,麦			
			ポークカレー	豚肉,豚レバー	じゃがいも,マーガリン(乳),小麦粉,こめ油	人参,たまねぎ,ピーマン,にんにく	リンゴピューレ,カレーフレーク(小麦),カレールウ(小麦,乳),カレー粉,ウスターソース,料理酒,シママース,ポークビヨン	
			ごまジャコサラダ	しらす干し,糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,人参,きゅうり,もやし	ミツカン酢,しょうゆ,シママース	
			ほうれん草のキッシュ	卵,ベーコン,チーズ(乳),牛乳,生クリーム(乳)		ほうれん草,たまねぎ,コーン	シママース,こしょう	
24	月		ビビンバ	ごはん		米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,赤みそ,粒状大豆タンパク,	三温糖,こめ油	しょうが,にんにく	みりん,しょうゆ,豆板醤,花かつお,
				ナムル		ごま油,ごま	もやし,人参,小松菜	シママース,しょうゆ
				あさりとわかめのスープ	あさり,わかめ	でん粉	人参,椎茸,えのき,白菜,コーン	しょうゆ,シママース,花かつお,素材力鶏だし
				フルーツ杏仁		杏仁豆腐(乳)	黄もも,洋なし,ぶどう,パインアップル,さくらんぼ,みかん,シークワサー果汁	

答え

※問題は右側の「英語で食べよう！」にあります。

sea vegetable を用いる場合もあります。

【 C 】 ... seaweed(海藻)

考え方は日本ほど一般的ではない場合が多いので、頻繁には出てきません。
主食は staple food ですが、「主食・副菜・副菜をそろえましょう」という

【 B 】 ... Main dishes (主菜)

「一汁三菜」は日本固有の食事形式であるため、特定の単語がありません。

【 A 】 ... one main dish and two sides (主菜1品・副菜2品)



25	火	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			ヌンクーグワー	豚肉,厚揚げ, 結び昆布	こめ油	大根,椎茸,人参, こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒, シママース,花かつお
			魚ゆずみそ焼き	さわら,赤みそ, 白みそ,ゆずみそ	三温糖		みりん,料理酒
			パパイヤの和え物	ツナ	三温糖,オリーブ油	パパイヤ,きゅうり, にんじん,シークワサー	しょうゆ,りんご酢, シママース,こしょう
26	水	牛乳	野菜そば	麵		沖縄そば(小麦)	
				汁	豚肉,ちきあぎ	こめ油	人参,もやし,たまねぎ, キャベツ,きくらげ, にんにく
			くるみと小魚ごまがらめ	カエリ	くるみ,アーモンド, ごま,三温糖,水あめ		しょうゆ
			カップもずく	味付けもずく(小麦)			
27	木	牛乳	なかよしパン		なかよしパン(小麦,乳)		
			キャベツのクリーム煮	鶏肉,白花豆, 白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,こめ油	キャベツ,人参,たまねぎ, マッシュルーム,コーン	ホワイトルウ(小麦,乳), 白ワイン,シママース, こしょう,素材力鶏だし
			魚のマスタード焼き	ホキ,チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン	粒マスタード
			イタリアンサラダ	とりささみ		キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,黄ピーマン	イタリアンドレッシング
28	金	牛乳	あわごはん		米,もちきび		
			チムシンジ	豚レバー, 豚ロース, 赤みそ,白みそ	じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	花かつお
			スンシー入りイリチー	豚肉,昆布,ちきあぎ	三温糖,こめ油	人参,スンシー(シナチク), 切干大根,こんにゃく	料理酒,しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉,でん粉,ごま, 揚げ油③,三温糖	きゅうり,長ねぎ	しょうゆ,ミツカン酢, 七味唐辛子

英語で食べよう!

What is WASHOKU? —“和食”を説明できますか?—

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。食の多様化が進み、さまざまなジャンルの料理を食べることができるようになりましたが、それでも家庭での食事は和食の基本である「一汁三菜」であることが頭の片隅にあるのではないのでしょうか。「一汁三菜」は日本独特の食事形式です。汁物とおかずにご飯を加えることで、炭水化物、たんぱく質、食物繊維、ビタミン・ミネラルなどがそろい、自然と栄養バランスがとりやすくなります。一汁三菜について、次の説明文を読んで、英文の【A】~【C】に当てはまる単語を考えてみましょう。

一汁三菜とは?

和食では、古くより汁物が1種に、おかずが3種(主菜1品・副菜2品)で構成される食事が基本とされてきました。

The foundation of Japanese cuisine since ancient times has been meals made up of one type of soup and three other dishes (【A】).

一汁三菜のポイント

主菜は魚、卵、豆腐などタンパク質を中心としたものを選びましょう。副菜は、芋、野菜、豆、きのこ、**海藻**などでビタミンやミネラル、食物繊維がとれるようにします。

みそ汁などの汁物は、栄養素を汁ごとすべて摂取することができ、野菜を加熱するのでたくさんの量が食べられます。私たちが必要な食物繊維を効果的にとることもできます。

【B】 usually consists of protein-rich foods such as fish, egg or tofu, whereas side dishes can be potatoes, vegetables, beans, mushrooms, 【C】, etc., all of which provide vitamins, minerals and fiber. With the soup (often miso soup), it's possible to incorporate every kind of nutrient in one go, and heating up the vegetables makes it easier to eat them in large amounts. This helps us take on all the fiber we need.

【出典】農林水産省 Web サイト「Taste of JAPAN」 <https://tasteoliapan.malt.go.jp/en/topics/detail/134.html>

