

4月 給食だより



与勝緑が丘中学校
098-978-5230

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

<p>1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。</p>	<p>2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。</p>	<p>3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。</p>	<p>4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。</p>
------------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------------

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	------------------------------	----------------------	------------------

※「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8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)8品目		その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)		アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご

※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
8	火	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
		さわらの香味焼き お祝いクレープ	さわら	三温糖,ごま いちごクレープ	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
9	水	パン		バーガーパン (小麦,乳)		
		ハンバーグ	ハンバーグ			
		チーズ	チーズ(乳)			
		ブロッコリートマト煮	鶏肉, 白いんげん豆	じゃがいも, 三温糖,こめ油	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,しめじ,トマト, にんにく	ケチャップ,シママース, 白ワイン,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
		清見みかん			清見みかん	
10	木	味噌ラーメン	麺 汁	中華めん(小麦) 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), しょうゆ,ポークブイオン, シママース,こしょう
		肉まん		ミニ肉まん(小麦)		
		海藻サラダ	海藻ミックス,イカ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,大根, 人参,コーン,レモン果汁	しょうゆ,特濃酢, シママース
		バナナ			バナナ	
		もずく丼	麦ごはん 具	米,麦 三温糖, でん粉,こめ油	コーン,人参, 小松菜,たまねぎ, にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,豆板醤, シママース,こしょう
		具だくさんみそ汁	鶏肉,赤みそ,白みそ		かぼちゃ,大根, 人参,ごぼう,ねぎ	花かつお
11	金	さつま芋天ぷら		さつまいも天ぷら (小麦),揚げ油①		
		りんご			りんご	

進級・入学
祝い献立

R6年度
1年A組
リクエスト
(1月給食準備1位)

キャベツ

春キャベツ

- ・巻きがゆるく、ふんわりした丸形
- ・内部は黄緑色
- ・葉はやわらかく、生食向き



冬キャベツ

- ・巻きがかたく、扁平な形
- ・内部は白っぽい
- ・葉はかたく、加熱調理向き



ケールという植物から生まれたアブラナ科の野菜。日本には江戸時代にオランダから伝わりましたが、当初は鑑賞用で、食用として栽培されるようになったのは、洋食文化が普及した明治時代以降のことです。冷涼な気候を好むことから、産地や品種を変えて、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツと年間を通して生産されています。栄養面では、骨の健康に関わるビタミンK、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維のほか、市販の胃腸薬にも含まれるビタミン様物質「ビタミンU」を多く含みます。ビタミンUは、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあります。

14	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,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, しょうゆ,ポークブイオン
			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		アーモンド		
15	火		麦ごはん		米,麦		
			チキンカレー	鶏肉	じゃがいも, 乳なしマーガリン, 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(りんご), カレーフレーク(小麦), カレー粉,シママース, ウスターソース(りんご), 料理酒,ポークブイオン
			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
			トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵)			
16	水		はちみつレモントースト		食パン(小麦,乳), はちみつ,三温糖, グラニュー糖, 無塩バター(乳)	レモン果汁	
			キャベツのクリーム煮	鶏肉,白花生, 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, ほうれん草, 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,鶏ガラ(卵)
			魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ, アーモンド	赤ピーマン	粒マスタード
			日向夏			日向夏	
17	木		ガーリックピラフ	鶏肉	米,こめ油	たまねぎ,人参,パセリ, にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,カレー粉, 野菜ブイオン,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 ヤングコーン
			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
18	金		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
			津堅人参シリシリー	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
21	月		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)		
			かぼちゃと 麦のポターージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳), 生クリーム(乳)	クリームコーン, じゃがいも,おし麦, こめ油	かぼちゃ,たまねぎ, 人参,セロリー,パセリ	カレー粉,シママース, ホワイトルウ(小麦,乳), こしょう,素材力鶏だし
			ハンバーグ きのこソースかけ	ハンバーグ	三温糖	えのき,しめじ, マッシュルーム	しょうゆ,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース(りんご)
			彩りサラダ	ハム		ブロッコリー,カリフラワー, 人参,赤ピーマン	イタリアンドレッシング

食育の日
(毎月19日)

右ページ
3択クイズの
こたえ

[>暁ヲ「鱗」ヲ⑤ `「鱗」ヲ④]②=㊦ ①=㊧ [㊦暁ヲ「鱗」ヲ⑤ `ヲ②]①=㊨

22	火		たけのごはん	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,ポークピヨン,花かつお	
			けんちん汁	豚肉,木綿豆腐	じゃがいも	大根,人参,ごぼう,長ねぎ,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	
			いちご			いちご		
23	水		野菜そば	麺		沖縄そば(小麦)		
				汁				豚ガラ,花かつお,しょうゆ,シママース,七味唐辛子
			野菜炒め	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	シママース,料理酒,しょうゆ	
			もずくのかきあげ	もずく,かまぼこ,卵	小麦粉,揚げ油②	たまねぎ,にら,人参	シママース	
	りんご			りんご				
24	木		もぶりごはん	油揚げ,黒大豆	米,三温糖	こんにゃく,人参,ごぼう,れんこん,椎茸,さやいんげん	料理酒,しょうゆ	
			つみれ汁	とびうおボール	緑豆はるさめ	だいこん,人参,小松菜	しょうゆ,シママース,花かつお,だし昆布	
			広島焼き	卵,しらす干し,ちくわ,豚肉,糸けずり,青のり	小麦粉,中華麺(小麦),マヨネーズ(卵,りんご)	キャベツ,甘酢しょうが	ベーキングパウダー,かつお節,お好み焼きソース(小麦,りんご)	
			オレンジ			オレンジ		
28	月		あわごはん		米,もちきび			
			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③		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	
30	水		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	錦糸卵	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,素材カニだし	
	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,シークワーサー果汁				

1年生
宿泊学習
(2・3年のみ
給食)



春の食べものの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

- ① たまねぎ
- ② たけのこ
- ③ ブロッコリー

Q2 パセリやキャベツに多く含まれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

- ① 病気から体を守る
- ② 骨や歯をつくる
- ③ 脳のエネルギーになる

Q3 漢字で魚偏に「春」で、「鱈」と書く魚はどれ？

- ① アジ
- ② サワラ
- ③ カツオ

食べているときは…

おかわり
じゃんけんしよー！

ガッ

食べているときは…

おなかから
ふさいだり
歩いたりすると

ゴボク

お友だちを
おどろかせたり

わっ

反省中…

お行儀が悪いだけじゃ
ないんだね…