

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。
ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。
夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



- 2 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培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



- 3 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。



- 4 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。



- 5 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。



- 6 我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。



- 7 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。



給食には、たくさんの学びが詰まっています....

栄養バランス

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識
・理解・関心



日本の伝統行事と行事食

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



※「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 もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
9	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, ポークブイヨン
		さわらの香味焼き	さわら	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
		お祝いクレープ		お祝いクレープ		
		入学・進級 祝い献立				
10	水	 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, 木戸中華(小麦,乳), ポークブイヨン
		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		
		浜下り献立 (旧暦 3月3日)				
11	木	 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	豚ガラ,花かつお, シママース,七味唐辛子, 料理酒,しょうゆ
		いわし甘露煮	いわし甘露煮(小麦)			
		三月菓子	卵	小麦粉,三温糖, 揚げ油①		ベーキングパウダー
12	金	 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,ポークブイヨン, 花かつお
		 けんちん汁	豚肉,木綿豆腐		大根,人参,じゃがいも, 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	
15	月	 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, ポークブイヨン
		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
		オムレツ(トマト)	トマトオムレツ(卵)			

16	火		オムライス	チキンライス	鶏肉	米,こめ油	人参,たまねぎ,赤ピーマン,コーン,マッシュルーム,グリーンピース	ケチャップ,パプリカ粉,シママース,こしょう,チキンブイヨン
				オムライスシート (卵,小麦)				
				ミニケチャップ				ケチャップ
			キャベツのスープ		鶏肉,レッドキドニー,白いんげん豆	三温糖,こめ油	人参,キャベツ,たまねぎ,あお豆	白ワイン,野菜ブイヨン,シママース,こしょう,チキンブイヨン
			アスパラときのこのソテー		ベーコン	こめ油	アスパラガス,たまねぎ,赤ピーマン,エリンギ,しめじ,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
17	水		もずく丼		もずく,豚肉	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,花かつお
			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
			きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ	揚げ油②		
			りんご				りんご	
18	木		チーズバーガー		ハンバーグ,チーズ(乳)	バーガーパン(小麦,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,鶏ガラ(卵)
			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	
19	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	麴(小麦),こめ油	人参,にら	シママース,しょうゆ
食育の日 (毎月19日)								
22	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	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,シークワーサー果汁	
23	火		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)		
			ムーシーロー(中華炒め)		豚肉,卵,糸けずり	こめ油,ごま油	小松菜,人参,たまねぎ,もやし,きくらげ	シママース,ミツカン酢,しょうゆ,こしょう
			バナナ				バナナ	

24	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,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
			日向夏			日向夏	
25	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	縁豆はるさめ	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)	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)
			オレンジ			オレンジ	
1年生 宿泊学習							
30	火		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
			焼きのり	のり			

ごはん係



食べものの数えかた線で結ぼう! クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

レベル 1



いちご



バナナ



料理



魚の切り身

1品

1本

1枚

1粒

レベル 2



ぶどう



魚



とうふ



うどん

1丁

1房

1尾

1玉

レベル 3



キャベツ



カニ



ほうれん草



すし

1貫

1杯

1玉

1把

きゅうしよくとうばん しごと
給食当番のお仕事に、
すこ 少な ずつ 慣れていきましょう。

こたえ

量 1... 1つ (串) 1... 1杯 (草) 1... 1粒 (ほうれん草) 1... 1枚 (カニ) 1... 1玉 (キャベツ) 1... 1玉 (うどん) 1... 1尾 (魚) 1... 1房 (ぶどう) 1... 1丁 (とうふ) 1... 1玉 (うどん) 1... 1粒 (いちご) 1... 1枚 (料理) 1... 1本 (バナナ) 1... 1品 (魚の切り身)