

4月 給食たより 中

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

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



! 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	---	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ご飯、パン、もち、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>水菜、りんご、タコ、イカ</p>
---	--	---

! 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草
チョークサイン

※「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、オレンジ、カシューナッツ、マカダミアナッツ、もも、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	水		黒米ごはん		米,黒米,カルシウム米		
			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
			魚のゆずあんかけ	さわら	三温糖,でん粉	しょうが,ゆず	しょうゆ,料理酒,みりん
			お米deもものタルト		お米deもものタルト(もも)		
9	木		もずく 丼	麦ごはん 具もずく,豚肉	米,麦,カルシウム米 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
			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	
			ラ ー 味 噌 汁	麺 汁	中華めん(小麦) 豚肉,なると, 赤だし,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
10	金		シューマイ	シューマイ(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	しょうゆ,特濃酢, シママース
			バナナ			バナナ	
			りんご			りんご	
13	月		あわごはん		米,もちぎび, カルシウム米		
			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,こめ油	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, 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 (アーモンド)		
14	火		パン	ハンバーグ	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, ウーヅパウダー	ケチャップ,シママース, 白ワイン,こしょう, チキンブイヨン
			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				

進級・入学
祝い献立

15	水		たけのこごはん	鶏肉,油揚げ,ひじき	米,カルシウム米,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,ポークブイオン,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
			さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ(小麦)	揚げ油②		
			いちご			いちご	
16	木		ビビンバ	ごはん	米,麦,カルシウム米		
			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		
17	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ポークカレー	豚肉	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,グリーンピース,にんにく,ウージパウダー	りんごピューレ(りんご),カレールウ(小麦),カレー粉,料理酒,ウスターソース(りんご),シママース,ポークブイオン
			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
			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
20	月		ガーリックピラフ	鶏肉	米,カルシウム米,こめ油,乳なしマーガリン	たまねぎ,人参,にんにく,しょうが,パセリ	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,ウージパウダー	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	小麦粉,三温糖,マーガリン(乳),チョコチップ(乳)		オートミール,ベーキングパウダー
21	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			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
22	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,バター(乳),グラニュー糖	レモン	
			キャベツのシチュー	鶏肉,白いんげん豆,白花豆,豆乳	じゃがいも,こめ油	キャベツ,人参,たまねぎ,ほうれん草,コーン,マッシュルーム,にんにく,ウージパウダー	乳なしホワイトルウ(小麦),白ワイン,シママース,こしょう,チキンブイオン
			いわしのトマト煮	いわしのトマト煮			
			日向夏			日向夏	

キャベツ

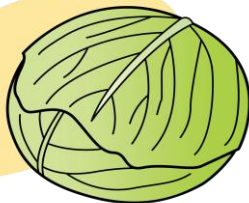
春キャベツ

- ・ 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



ケールから生まれたアブラナ科の野菜で、江戸時代にオランダから伝わり、当初は鑑賞用でしたが、明治時代以降に食用として普及しました。冷涼な気候を好み、春・夏秋・冬と産地や品種を変えて一年中生産されています。栄養面ではビタミンKやビタミンC、食物繊維に加え、胃腸の粘膜を保つビタミンU（キャベジン）を多く含みます。

23	木	沖縄そば	麵		沖縄そば(小麦)		
			汁			しょうが,ねぎ	花かつお,豚骨,シママース,しょうゆ,七味唐辛子,料理酒
			三枚肉	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ,料理酒
			かまぼこ	かまぼこ			
			島野菜チャンプルー	豚肉,ちきあぎ,厚揚げ,糸けずり	こめ油	もやし,キャベツ,人参,パパイヤ,ピーマン,にら	シママース,しょうゆ,こしょう
		牛乳	カップもずく	味付けもずく(小麦)			
24	金	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,小松菜	花かつお
			きんぴらごぼう	油揚げ,豚肉	三温糖,ごま,こめ油,ごま油	ごぼう,人参,こんにゃく,たけのこ,にら,しょうが	しょうゆ,みりん,シママース,七味唐辛子
			さばのごまだれかけ	さば	三温糖,ごま,でん粉	しょうが	しょうゆ,花かつお
			ぶどう			ぶどう	
27	月	牛乳	黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)		
			かぼちゃと麦のポタージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳)	クリームコーン,じゃがいも,おし麦,生クリーム(乳),こめ油	かぼちゃ,たまねぎ,人参,セロリー,コーンパセリ,ウージパウダー	カレー粉,シママース,こしょう,乳なしホワイトルウ(小麦),チキンブイヨン
			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
30	木	牛乳	あわごはん		米,もちぎび,カルシウム米		
			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

1年生
交流会
(2・3年のみ
給食)

4月の行事&記念日 3択クイズ

4月初旬 入学祝い

Q1 お祝いの料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている?

① いちご ② にんじん ③ 小豆

4/4 あんぱんの日

Q2 あんぱんはどこの国で生まれた?

① フランス ② 中国 ③ 日本

桜の咲くころ お花見

Q3 美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のこたわぎは?

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

4/18 よい歯の日

Q4 歯や骨をじょうぶにする飲み物は?

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

4/23 シジミの日

Q5 シジミを漢字で書くと?

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

4/29 昭和の日

Q6 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは?

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

3択クイズ
こたえ

①=90 (1,4,2,1,1) ②=90 ③=40 ④=90 ⑤=70 (2,2,7,7,7,7,7,7,7,7) ⑥=10