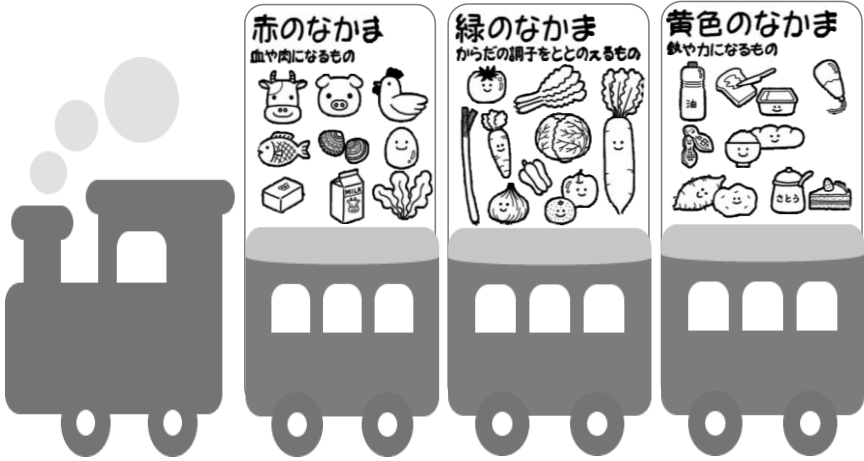


に ち	よ う び	こんだてめい ○しゅしょく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	し ら ご は ん 等	しょくひんめい						かていで おぎなうもの
				ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・そのた	たんすいかぶつ	しばう	
08	火	○ごはん ☆さけのしおやき □きりざい □とんじる	○	さけ なっとう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たかなづけ	だいこん はくさい こんにやく ごぼう しめじ しろねぎ	こめ ざといも	ごま あぶら ごまあぶら	 くだもの
09	水	○ピタパン ☆タンドリーチキン □ポテトサラダ □ウイナースープ	○	とりにく ハム ウイナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ グリーンピース きゃべつ	ピタパン じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	 さかな
10	木	○ごはん ☆スタミナやきにく □わかめスープ ♪フルーツあんじん	○	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	にんにく はくさいキムチ きゃべつ もやし えのき たまねぎ しろねぎ おとう パイナップル みかん さくらんぼ パナナ	こめ とうにゅうゼリー	あぶら ごまあぶら	 いもるい
11	金	○チキンとうずらのカレーライス ☆かぼちゃコロッケ □ふくじんづけあえ	○	とりにく うずらたまご かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	 りよくおうしょくやさい
14	月	○ごはん ☆とりにくのマヨぼんやき □きりぼしだいこんのいために □じゃがたまみそしる	○	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	 かいそう
15	火	○ごはん ☆まぐろのごまみそがらめ □たくあんあえ □うずめじる	○	まぐろ みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり たくあん せり しいたけ	こめ かたくりこ ざとう	あぶら ごま	 くだもの
16	水	○コッペパン ♪おいおいデザート ☆てづくりハンバーグ □コールスローサラダ □ベーコンスープ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム きゃべつ とうもろこし たまねぎ えのき	コッペパン ばんこ ざとう かたくりこ クレープ	マヨネーズ	 こざかな
17	木	○ごはん ☆あじのこうみフライ □ごまずあえ □にくじゃが	○	あじフライ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ こんにやく グリーンピース	こめ じゃがいも ざとう	あぶら ごま	 りよくおうしょくやさい
18	金	○ごはん ☆とりにくのからあげ □いそかあえ □なめこじる	○	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	こまつな にんじん	にんにく きゃべつ なめこ たまねぎ しろねぎ	こめ かたくりこ ざとう	ごまあぶら あぶら	 たんしょくやさい
21	月	○ごはん ☆シューマイ □パンサンスー □はっぼうさい	○	シューマイ ハム ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しろねぎ しょうが にんにく	こめ はるさめ かたくりこ ざとう	ごまあぶら ごま あぶら	 りよくおうしょくやさい
22	火	○ごはん ☆タレかつ □うめおかかあえ □あごだんごじる	○	ぶたにく かつおぶし あごだんご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しめじ カリカリうめ しろねぎ	こめ こめこ パンこ ざとう	あぶら	 しゅじつるい
23	水	○ナン ☆ポテのチーズやき □ツナサラダ □キーマカレー	○	ベーコン ツナ レバー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが エリンギ	ナン じゃがいも ざとう	マヨネーズ バター あぶら	 くだもの
24	木	○ごはん ☆さばのたつたあげ □ごもくきんぴら □とうふとわかめのみそしる	○	さば とりにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが ごぼう しいたけ たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ かたくりこ	あぶら ごま	 にゅうせいひん
25	金	○ごはん ☆ユーリンチー □ナムル □はるさめスープ	○	とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ もやし きゅうり たけのこ しいたけ きくらげ	こめ かたくりこ ざとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	 こんさいるい
28	月	○しょうがごはん ☆いわしのうめに □しおこんぶあえ □いももちじる		とりにく いわしうめに みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり だいこん しめじ しろねぎ	こめ いもだんご ざつまいも ざとう	あぶら ごま	 きのこるい
30	水	○スパゲティ ミートソース ☆てりやきチキン □レモンドレッシングサラダ	○	ぶたにく だいず てりやきチキン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし	ピタパン じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	 しゅじつるい

えいよう列車
出発進行～！！

4月の平均の栄養価			
小学校	エネルギー	630	Kcal
	タンパク質	27.2	g
中学校	エネルギー	806	Kcal
	タンパク質	33.9	g

★牛乳は毎日つきます。
★食材については変更する場合があります。





4月食育だより

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、よろしくお願ひ致します。



2年目を迎えます。今年度は栄養教諭1名、調理員13名、事務2名で力を合わせて

450食のおいしい給食を提供してまいります。国産、県内産、町内産の安心して安全な

食材を選定し、旬や季節を感じられるメニューを提供することを心がけます。

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 食生活が多くの人々の勤労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。

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



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付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。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ☐ 髪の毛が出ていませんか？
- ☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- ☐ 給食着は清潔ですか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 手をきれいに洗いましたか？
- ☐ 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

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。

