



ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて楽しみに待たれる給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いたします。

学校給食の役割

<p>栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。</p>	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。</p>	<p>給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>
--	---	---

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

<p>主菜</p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p>	<p>牛乳</p> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>	<p>主食</p> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>副菜・汁物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>
--	--	---	---

毎月配付する献立表は、町内小学校統一のもので、各学校によって実施日が異なりますので、ご注意願います。

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
12月 【船小なし】	わかめごはん ざっくくとおまめのハンバーグ だいこんサラダ じゃがいもとしめじのみそしる ぶどうゼリー	○	ふたにく だいす ひよこまめ	こめ むぎ むぎ ざっくく さとう じゃがいも ぶどうゼリー	たまねぎ グリンピース だいこん にんじん きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ こまつな ねぎ	631 kcal 22.9 g 15.5 g 2.0 g
13日 【船小なし】	むぎごはん とうふミートボールのすぶたふう ほうれんそうのナムル わかめスープ	○	とうふ とりにく ふたにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン ほうれんそう だいこん にんじん きゅうり もやし にんじん たけのこ ねぎ	633 kcal 21.2 g 15.0 g 2.3 g
14日 【船小なし】	むぎごはん とりのごまみそやき だいすのごもくに キャベツのみそしる あまなつ	○	とりにく みそ だいす こんぶ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あまなつ	666 kcal 26.5 g 19.7 g 2.1 g
16日 【山小豊小なし】	むぎごはん さけのなんぶやき めかぶあえ せんべいじる みかんゼリー	○	さけ めかぶ さば とりにく	こめ むぎ あぶら ごま かやきせんべい みかんゼリー	もやし きゅうり しょうが はくさい だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	627 kcal 28.7 g 14.6 g 1.4 g
19日 【山小なし】	はつがげんまい 発芽玄米ごはん カマンベールチーズコロッケ かりぼりあえ チキンカレー ブルーベリーゼリー	○	チーズ とりにく	こめ 発芽玄米 あぶら こむぎこ ごま じゃがいも あぶら ブルーベリーゼリー	キャベツ きゅうり ふくじんづけ しめじ たまねぎ にんじん グリンピース	745 kcal 22.5 g 21.2 g 2.9 g

給食のごはんには、麦が入っています。麦には、おなかのそうじをしてくれる食物せんいがふくまれています。よくかんで食べましょう。

給食のごはんには、カルシウムが豊富にふくまれています。カルシウムには骨を作ったり筋肉を動かしたり、気持ちを落ち着かせたり、たくさんのはたらきがあります。

カレーばかりでなく、野菜のおかずもきちんと食べましょう。1日に食べてほしい野菜の量は360g、1回の食事で120g、生野菜で両手で1つが目安です。

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
20 火 【山小なし】	むぎごはん			こめ むぎ		631 kcal
	ちくさやき	○	たまご ツナ	さとう	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ	25.0 g
	こまつなとおまめのサラダ		だいず チーズ	あぶら さとう	こまつな もやし きゅうり	18.6 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん だいこんのほ しいたけ	1.9 g
一口メモ	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質や脂肪だけでなく、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養がぎっしりつまっています。					
21 水	ごもくごはん		とりにく	こめ もちこめ さとう	にんじん ごぼう しいたけ グリンピース	615 kcal
	さばのしおやき		さば			27.8 g
	ほうれんそうののりあえ	○	のり		ほうれんそう もやし にんじん	16.6 g
	いそかじる		ほたて なると ぶのり わかめ まつも		にんじん たけのこ はくさい ねぎ	2.9 g
	おいわいいちごゼリー			いちごゼリー		
一口メモ	給食は先週から始まっていますが、町内全部の学校で給食があるのは、今年度今日が初めてですので、入学と進級のお祝い給食です。					
22 木	こくとうパン		脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	622 kcal
	オムレツのきのこソース		たまご とりにく	あぶら	たまねぎ しめじ きくらげ	25.0 g
	マカロニサラダ	○	ハム	マカロニ あぶら	パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ	20.2 g
	おまめのポトフ		だいず ベーコン ひよこまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ パセリ	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためによいです。いすにきちんと腰かけ、ひじをつかないで食器をもって食べましょう。					
23 金	むぎごはん			こめ むぎ		651 kcal
	やさいぎょうざ(2ケ)	○	とりにく ぶたにく	こむぎこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	21.5 g
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	18.0 g
	さけボールスープ		さけ たら		にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	2.2 g
一口メモ	みなさんは、食事のとき何回くらいかんでからのみこんでいますか？少なくとも20回はかむようにしましょう。消化のために30回かむととってもよいです。					
26 月	むぎごはん			こめ むぎ		668 kcal
	さばみそカツ		さば みそ	あぶら こむぎこ		25.3 g
	はるやさいのおかかしらすあえ	○	かつおぶし しらす		キャベツ アスパラガス なのほな にんじん	17.9 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	さやいんげん たまねぎ にんじん	2.0 g
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー		
一口メモ	さばなど、背中の青い魚に含まれている脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて午後の勉強にも集中できるようにしましょう。					
27 火	むぎごはん			こめ むぎ		668 kcal
	とうふハンバーグのおろしかけ	○	とうふ とりにく ぶたにく		だいこん	25.3 g
	きりぼしのツナあえ		ツナ	さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん えだまめ	17.9 g
	さわにわん		ぶたにく	かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	2.0 g
一口メモ	切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることによって、大根を長持ちさせて、無駄なく使う生活の知恵から生まれました。					
28 水	たけのこそぼろごはん		とりにく	こめ むぎ さとう	たけのこ にんじん えだまめ	725 kcal
	こんさいりいわしフライ		いわし とりにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ	29.9 g
	かみかみサラダ	○	だいず	ごま	キャベツ ごぼう にんじん もやし つぼつけ	19.2 g
	おふのすましじる		とうふ	ふ	こまつな たけのこ ねぎ	2.8 g
	かしわもち			かしわもち		
一口メモ	1週間早いこどもの日給食です。竹のようにすくすく育てほしい願いをこめて、今日のごはんは「たけのこごはん」です。					



学校給食は、準備から後片付けまでをふくめた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間を確保するとともに、気持ちよく給食時間を過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

!! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



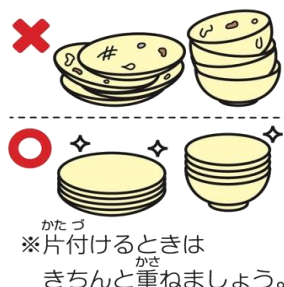
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う



食物アレルギーへの対応について

給食でのアレルギー対応として、原因食品の除去や、代替食の提供が決定しているお子さんのご家庭には、アレルギー対応がある場合のみ、前月末(4月以外)に「対応献立配付確認表」と「詳細献立表」を送付しますので、対応方法の確認と書類の提出をよろしくお願いいたします。

(普通に給食が食べられる月は、お知らせしません)

また、新たに発症した場合等、年度途中からでも対応しますが、対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学校までお問い合わせください。

