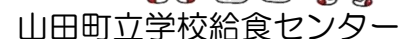


4月給食献立予定表



A cartoon illustration of two children, a boy and a girl, wearing blue school uniforms with red ties and backpacks. They are both smiling and waving their hands. There are pink cherry blossom-like flowers floating around them.

給食は、**栄養バランス**の
良い食事のお手本です！

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。

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。

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。

主菜

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

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

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

副菜・汁物

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

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
13 火	麦ごはん	○					米 麦		770 kcal
	豆腐ミートボールの酢豚風		豆腐 鶏肉 豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ だけのこ しいたけ	片栗粉 小麦粉	油	25.3 g
	ほうれんそうのナムル			ほうれん草 人参	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	17.3 g	
	わかめスープ		豆腐	わかめ	人参	もやし だけのこ ねぎ		3.0 g	
一口メモ	新しい学年で初めての給食です。準備や後片付けの仕方を確認しながら協力して当番活動をし、食べる時間を確保できるようにしましょう。								
14 水	麦ごはん	○					米 麦		826 kcal
	とりにくのごまみそ焼		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	32.2 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	人参 さやいんげん	ごぼう しいたけ	砂糖		23.2 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		人参	キャベツ たまねぎ えのきだけ			
	甘夏					甘夏			2.7 g
一口メモ	おぼんの上の食器は、どのようにならんでいますか？ごはんは左、汁ものが右です。毎日確認してから、いただきますのあいさつをしましょう。								
15 木	食パン・ブルーベリージャム	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ジャム		899 kcal
	えびのトマトクリームスパ		鶏肉 えび	生クリーム	パセリ	セロリ 玉ねぎ	スパゲティ	オリーブ油	21.4 g
	野菜スープ		ベーコン		人参 アスパラガス パセリ	キャベツ たまねぎ		オリーブ油	3.5 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
一口メモ	給食に毎日つく牛乳には、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。成長期のみなさんは、家でも飲むようにしましょう。								
16 金	麦ごはん	○					米 麦		765 kcal
	鮭の南部焼き		鮭				薄力粉	油 ごま	34.6 g
	めかぶあえ		めかぶ			もやし きゅうり しょうが			15.8 g
	せんべい汁		鯖 鶏肉		人参	白菜 大根 ごぼう ねぎ しめじ	かやきせんべい		2.6 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		2.6 g
一口メモ	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。								
19 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		918 kcal
	カマンベールチーズコロッ							油	26.8 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	24.9 g
	チキンカレー		鶏肉		にんじん	しめじ 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油	3.3 g
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー		
一口メモ	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	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
20 火	麦ごはん	○					米 麦		763 kcal
	千草焼き		卵 ツナ		人参	しいたけ 玉ねぎ	砂糖		28.9 g
	小松菜とお豆のサラダ		大豆	チーズ	小松菜	もやし きゅうり	砂糖	油	20.4 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		人参 大根の葉	大根 しいたけ	じゃがいも		2.5 g
ー 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	五目ごはん	○	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう しいたけ	こめ もち米 砂糖	油	741 kcal
	サバの塩焼き		鯖						33.7 g
	ほうれん草の海苔あえ			焼きのり	ほうれんそう にんじん	りょくとうもやし			19.3 g
	磯香汁		ほたて なんと	ふのり わかめ まつも	にんじん	たけのこ はくさい ね ぎ			3.6 g
	いちごゼリー								
ー メモ	給食は先週から始まっていますが、山田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。お祝いになると入りの汁もので、入学と進級のお祝い給食です。								
22 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖		789 kcal
	オムレツのきのこソース		卵 鶏肉			玉葱 しめじ きくらげ		油	30.8 g
	マカロニサラダ		ロースハム		パプリカ	きゅうり たまねぎ と うもろこし	マカロニ	油	24.0 g
	お豆のポトフ		大豆 ベーコン		人参 ハセリ	玉ねぎ キャベツ しめ じ 枝豆	じゃが芋		3.4 g
	オレンジ					オレンジ			
ー 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	麦ごはん	○					米 麦		825 kcal
	野菜餃子（3ケ）		鶏肉 豚肉				小麦粉	ごま油	26.4 g
	春雨サラダ		ハム			キャベツ きゅうり と うもろこし	春雨	ごま油	21.6 g
	鮭ボールスープ		鮭 鱈		人参	白菜 ねぎ			2.9 g
ー 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回かむともっとよいです。								
27 火	麦ごはん	○					米 麦		818 kcal
	豆腐ハンバーグーおろしがけ		豆腐 鶏肉 豚 肉			だいこん	小麦粉		29.8 g
	切干のツナあえ		ツナ		人参	切干大根 枝豆		ごま	20.4 g
	沢煮椀		豚肉		人参	ごぼう しいたけ たけ のこ だいこん ねぎ			2.5 g
ー 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	たけのこぼろごはん	○	鶏肉		人参	たけのこ	米 麦	油	864 kcal
	根菜入りいわしフライ							油	35.2 g
	かみかみサラダ		大豆		人参	キャベツ ごぼう もや し つぼつけ		ごま	22.2 g
	お麴のすまし汁		豆腐		小松菜	たけのこ	麴		3.5 g
	かしわもち						かしわもち		
ー 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。								
30 金	和風そばろご飯（雑穀）	○	鶏肉 大豆 高 野豆腐			しいたけ 切干大根	米 麦	米ぬか油	835 kcal
	骨太あえ			しらす チーズ	チンゲンサイ	きゅうり きくらげ	砂糖	ごま	30.2 g
	小松菜とあさりのスープ		豆腐 あさり		小松菜				27.4 g
	枝豆チーズケーキ			クリームチーズ		枝豆	砂糖 小麦粉	バター	3.0 g
ー メモ	今日の副菜は、骨の材料となるカルシウムが多い食材（しらす・チーズ・チンゲンサイ・ごま）とカルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食材（きくらげ）を使用した、骨太あえです。しっかり食べて丈夫な骨をつくりましょう。								



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



食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食品の除去や代替食の提供を行います。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。また、「詳細献立表」については、町のホームページに掲載予定ですので、そちらをご覧ください。