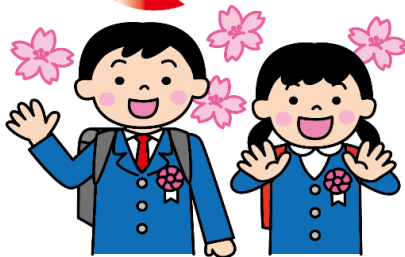


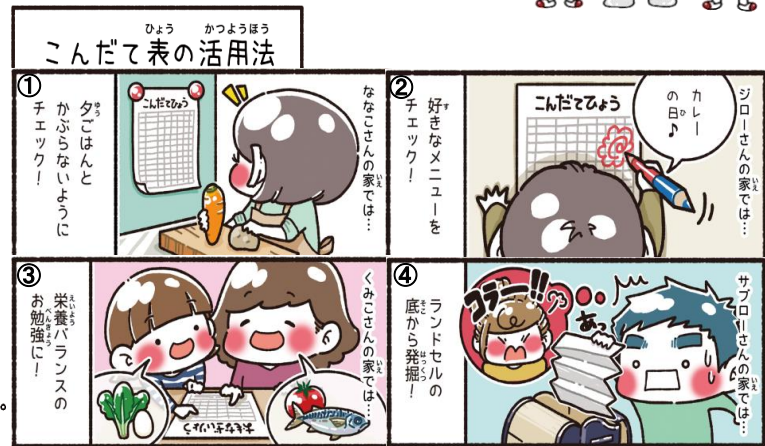
4月給食献立予定表

山田町立学校給食センター



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給食作りに努めていきます。1年間よろしく
お願いいたします。

毎月^{まいつき}こんだて^{ひょう}表^{はいふ}を配布します。
ご^{かくにん}確認^{ねが}をお願いします。



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	
7月 2・3年のみ	ピラフ	○	豚肉		人参	たまねぎ どうもろこし グリンピース	米 麦	バター	818 kcal
	じゃが芋ミートグラタン		豚肉 豚レバー	チーズ		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		26.1 g
	イタリアンサラダ				ブロッコリー アスパラガス パプリカ	きゅうり		油	26.8 g
	はとむぎ入スープ		卵 豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	ハトムギ		3.2 g
一口メモ	はとむぎは麦の仲間ではなく、イネ科の植物です。はとむぎには胃を丈夫にしたり、免疫力を高めるはたらきがあります。花粉症予防にも役立つと考えられておりこの時期に食べたい食材の1つです。								
8月 金	麦ごはん	○					米 麦		858 kcal
	豚キムチ炒め		豚肉 みそ		にら 人参	玉ねぎ 白菜 キムチ	春雨 砂糖	ごま油	37.6 g
	かみかみサラダ		いか	わかめ	人参	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	20.3 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		人参	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ			2.6 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
一口メモ	ごはんがすすむ一品、豚キムチ炒めにしました。豚キムチ炒めには「にら」も入っています。「にら×豚肉」は疲労回復に効果があります。疲労回復しながら、新学期をのり切りましょう。								
11月	麦ごはん	○					米 麦		793 kcal
	鶏と根菜のつくね		鶏肉			玉ねぎ れんこん ごぼう	里芋 小麦粉		25.6 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	どうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	19.5 g
	山東菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	山東菜 人参					2.6 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
一口メモ	山東菜は白菜の仲間、中国の山東省から伝わったことでこのように名前がついた野菜です。生で食べるとシャキシャキとした食感がいいですが、みそ汁でもふわふわ柔らかくておいしい野菜です。								
12月 火	麦ごはん	○					米 麦		834 kcal
	さわらのオイネーズ焼き		さわら					ノンエッグマヨネーズ	34.2 g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根			25.7 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ		人参	玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃが芋		2.1 g
一口メモ	おぼんの上の食器は、どのようになっていますか？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。								
13月 水	いろどりごはん	○			人参 広島菜	どうもろこし	米 麦 玄米		892 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		人参	玉ねぎ だけのこ キャベツ ねぎ	春巻きの皮	米油	24.4 g
	わかめサラダ			わかめ しらす		玉ねぎ きゅうり		ごま油	29.4 g
	鮭ボールスープ		鮭ボール		人参 ねぎ	白菜 きくらげ	春雨		2.8 g
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。給食ではもちろん、家でも飲むようにしましょう。体質的に牛乳を飲めない人は、他の食品から積極的にカルシウムをとるようにしましょう。								
14月 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	903 kcal
	アンサンブルエッグ		卵	チーズ		玉ねぎ	じゃが芋	油	30.4 g
	ポテトのチーズ煮			チーズ			さつま芋 じゃが芋 砂糖	バター	26.2 g
	雑穀と春野菜のミネストローネ		豚肉		アスパラガス 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	雑穀 マカロニ		3.6 g
	日向夏（ニューハルツ）					日向夏			
一口メモ	日本では、西日本を中心に80種類以上の柑橘類が生産されています。今日の日向夏は、宮崎県産です。日向夏は、江戸時代にゆずの突然変異でできたものが始まりといわれています。								
15月 金	五目ごはん	○	鶏肉		人参	ごぼう グリンピース しいたけ	米 もち米 砂糖	米油	806 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうが	砂糖		35.6 g
	春野菜のおかかあえ		かつお節	菜の花 アスパラガス 人参	キャベツ				20.8 g
	お麴のすまし汁		豆腐 なんと	小松菜	だけのこ	麴		3.5 g	
	紅白大福						大福		
一口メモ	給食は先週から始まっていますが、今日から山田町内小中学校全員の給食がスタートしました。紅白大福のついた、入学・進級お祝い給食です。								

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	
18月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		778 kcal
	ポークカレー		豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	米油	29.6 g
	ポテトと米のささみカツ		鶏肉				じゃが芋 米粉パン粉	米油	22.4 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.2 g
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1つが目安です。								
19火	鮭ごはん	○	鮭		大根の葉		米 麦		714 kcal
	いわしおろし煮		いわし			大根			31.9 g
	具沢山中華サラダ		野菜大好きレシピより 豚肉	人参	もやし きゅうり 枝豆	砂糖	ごま ごま油	17.3 g	
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ	小松菜 人参	大根			2.9 g	
一口メモ	今日の副菜は、「具沢山中華サラダ」。野菜大好きレシピに掲載されている献立です。おうちでぜひ作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								
21木	食パン - いちごジャム	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖 いちごジャム		773 kcal
	鶏肉のはちみつマスタード焼		鶏肉				はちみつ		32.6 g
	小松菜ときゅうりのツナサラダ		ツナ		小松菜	きゅうり どうもろこし			21.2 g
	きゃべつのクリーム煮		ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	米油	3.6 g
	甘夏（入荷状況により他の柑橘類になるかもしれません）					甘夏			
一口メモ	みなさんの朝ごはんはごはん派？パン派？どちらでしょう。ごはんだけ、パンだけの食事をしている人はいませんか？それでは栄養バランスがかたよってしまい、午前中の授業に集中できません。給食のようにおかずや汁ものと一緒に食べましょう。1日で1番大切な食事は朝ごはんです。								
22金	麦ごはん	○					米 麦		784 kcal
	豆腐ミートボールの酢豚風		豆腐ミートボール		人参 ビーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 片栗粉	油	27.6 g
	きゃべつとしらすのおかかあえ		油揚げ かつお節	しらす	人参	キャベツ	砂糖		18.6 g
	卵スープ		卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ	かたぐり粉	ごま油	2.6 g
一口メモ	はしを正しく持てていますか。正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしも正しく持つことができます。はしを正しく持つことは食事マナーの1つです。将来、会食の席で恥ずかしい思いをしないように、正しいはしの持ち方を身につけましょう。								
25月	麦ごはん	○					米 麦		856 kcal
	さばのしょうが煮		さば			しょうが			34.7 g
	めかぶと切干大根の中華サラダ		豚肉 かつお節	めかぶ	人参	切干大根 きゅうり			25.3 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 白菜 ねぎ		米油	3.2 g
	アセロラミニゼリー					アセロラゼリー			
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授業にも集中できるようにしましょう。								
26火	雑穀ごはん	○					米 雑穀		701 kcal
	とりの空上げ		鶏肉	アカモク			砂糖 片栗粉	米油	35.7 g
	納豆あえ		納豆 かつお節	チーズ 青のり	小松菜	白菜 もやし			23.4 g
	高野豆腐のみそしる		高野豆腐 みそ		人参 大根の葉	大根	じゃが芋		2.4 g
一口メモ	航空自衛隊の各基地の給食で提供されている鶏の唐揚げを、航空自衛隊全体でより上をめざすという意味をこめて「空上げ（からあげ）」と呼んでおり、各基地でご当地食材を取り入れた空上げが提供されているそうです。山田駐屯地の給食には、山田産アカモクの入った「空上げ」が登場するということで、学校給食でも「空上げ」を取り入れました。								
27水	ごはん	○					米		793 kcal
	いなだのサクサク焼き		いなだ				パン粉	バター ごま	30.2 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		21.8 g
	じゃが芋と海藻のみそ汁		みそ	わかめ あおさ		玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		2.2 g
	レモンミニゼリー						レモンゼリー		
一口メモ	「まごはやさしい給食」です。ま（豆）、ご（ごま）、は（わかめ）、や（やさい）、さ（魚）、し（しいたけ・きのこ類）、い（いも）といった食材をそろえると自然とバランスがそろった食事になります。家庭での食事意識してみましょう。								



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、1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

くちと
口を閉じ、よくかんで食べる



じかんと
時間内に食べ終わるようにする



しょうと
食器は大切に扱う



学校給食の役割

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。

