

令和4年度

4月きゅうしょくこんだてよていひょう (小学校)

(小学校)



山田町立学校給食センター

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、心を込めて給食作りに努めていきます。1年間よろしくお祈りいたします。

毎月きゅうしょくこんだてよていひょうを配布します。ご確認ください。

こんだてよていひょうの活用法

① チェック！
夕ごはんとかぶらないように

② チェック！
好きなメニューを

③ チェック！
栄養バランスの

④ チェック！
底から発掘！

ジローさんの家では...
カレー

サブリッセンさんの家では...
カレー

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
11月 四小256年のみ	むぎごはん とりとこんさいのつくね ブロッコリーのごまサラダ さんとうなのみそしる みかんゼリー	○	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう ごま みかんゼリー	たまねぎ れんこん ごぼう ブロッコリー キャベツ どうもろこし さんとうな にんじん	625 kcal 20.9 g 16.8 g 2.1 g
一〇メモ	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て、協力して当番活動ができるようにしましょう。					
12月 四小256年のみ	むぎごはん さわらのオイネーズやき だいこんとこまつなのそぼろに じゃがいもとしめじのみそしる	○	さわら ぶたにく みそ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	だいこん こまつな しめじ たまねぎ ねぎ	654 kcal 27.6 g 21.5 g 1.6 g
一〇メモ	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日 四小1年生なし	いろいろごはん はるまき わかめサラダ さけボールスープ	○	ぶたにく わかめ しらす さけボール	こめ むぎ げんまい はるまきのかわ こめあぶら ごま油 はるさめ	どうもろこし にんじん ひろしまな たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	683 kcal 21.9 g 23.6 g 2.2 g
一〇メモ	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。					
14日 四小1年生なし	こくろ 黒糖パン アンサンブルエッグ ポテトのチーズに ざっくくとはるやさいのネストトネ ひゅうがなつ (ニューマ-ルツ)	○	脱脂粉乳 たまご チーズ チーズ ぶたにく	こむぎこ 黒砂糖 マーガリン じゃがいも さつまいも じゃがいも さとう パター ざっくく マカロニ	たまねぎ にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ トマト ひゅうがなつ	707 kcal 24.6 g 22.2 g 2.7 g
一〇メモ	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日 金	ごもくごはん とりのてりやき はるやさいのおかかあえ おふのすましじる こうはくだいふく	○	とりにく とりにく かつおぶし とうふ なると	こめ もちごめ さとう さとう さといも ごま	にんじん ごぼう しいたけ グリンピース しょうが なのはな アスパラガス キャベツ にんじん こまつな たけのこ	661 kcal 29.8 g 18.4 g 2.8 g
一〇メモ	すでに給食は始まっていますが、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。					
18日 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん ポークカレー ポテトとおこめのささみカツ かりぼりあえ	○	ぶたにく とりにく	こめ 発芽玄米 こめあぶら じゃがいも じゃがいも 米粉パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ふくじんづけ	697 kcal 25.8 g 19.1 g 2.6 g
一〇メモ	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日 火	さけごはん いわしのおろしに ぐだくさんちゅうかサラダ こまつなのみそしる	○	さけ いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま こめあぶら	だいこんのは だいこん にんじん もやし きゅうり えだまめ こまつな だいこん にんじん	604 kcal 26.1 g 15.2 g 2.1 g
一〇メモ	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。					

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 水	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		701 kcal
	いか・たこナゲット（1つずつ）		いか たこ	こめあぶら じゃがいも	こむぎこ	20.5 g
	きりぼしだいこんのオムライスいため		ぶたにく	こめあぶら	きりぼしだいこん もやし にら にんじん	21.8 g
	たまねぎのみそしる		油揚げ わかめ みそ		玉ねぎ にんじん	2.4 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
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、無駄なく使う生活の知恵から生まれました。大根の90%は水分なので乾燥させると栄養価が凝縮して残ります。そのため、生の大根には少ないカルシウムや鉄分をしっかりとることができます。					
21 木	しょくパン・いちごジャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう いちごジャム		608 kcal
	とりのはちみつオムレツ		とりにく	はちみつ		28.2 g
	こまつなとさやのツナサラダ		ツナ		こまつな きゅうり とうもろこし	16.6 g
	キャベツのクリームに		ぶたにく 牛乳	じゃがいも こめあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	2.6 g
	あまなつ（入荷状況により他の柑橘類になるかもしれません）				あまなつ	
ー 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	むぎごはん	○		こめ むぎ		612 kcal
	とうふミートボールのすだちうどん		とうふミートボール	さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン	22.7 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		しらす あぶらあげ かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん	16.2 g
	たまごスープ		たまご とうふ	こめあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	2.1 g
	ー メモ		はしを正しく持っていますか。正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしを正しく持つことができます。はしも正しく持つために、日頃から鉛筆の持ち方を意識しましょう。			
25 月 船 小 な し	むぎごはん	○		こめ むぎ		681 kcal
	さばのしょうがに		さば		しょうが	35.5 g
	めかぶとさやのちゅうがサラダ		かつおぶし めかぶ ぶたにく		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	22.0 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	こめあぶら	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	2.6 g
	アセロラミニゼリー			アセロラゼリー		
ー 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	ざっくごはん	○		こめ あわ ひえ きび		636 kcal
	とりのそらあげ		とりにく アカモク	かたくりこ あぶら		28.0 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ あおのり かつおぶし		こまつな はくさい もやし	20.2 g
	こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこんのは	1.8 g
	ー 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」が登場するというので、学校給食でも「空上げ」を取り入れました。			
27 水	ごはん	○		こめ		638 kcal
	いなだのサクサクやき		いなだ	バター パンこ ごま		25.2 g
	だいずのごもくに		だいず ごんぶ	さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	18.7 g
	じゃがいもどかいたのみそしる		あおさ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	1.8 g
	レモンミニゼリー			レモンゼリー		
ー 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。家庭での食事でも意識してみましょう。					
28 木	バナナマフィン（ココア）	○	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ マーガリン	バナナ	677 kcal
	スパゲティナポリタン		ぶたにく チーズ	スパゲティ	たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ	22.3 g
	かぼちゃコロッケ			じゃがいも こむぎこ こめあぶら	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	27.5 g
	キャベツとベーコンのスープ		ぶたにく	こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	2.4 g
	ー メモ		スパゲティナポリタンは、どこの国で生まれた料理か知っていますか？実は、ナポリタンは日本で生まれた料理です。「ナポリタン」には、「ナポリ風の」という意味があります。			



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、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

口を閉じ、よくかんで食べる



時間内に食べ終わるようにする



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。

