



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 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 よろしく願いいたします。

学校給食の役割

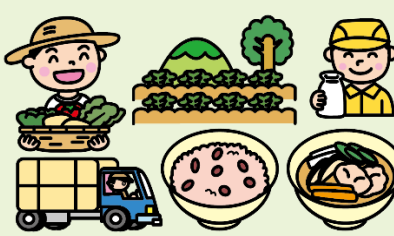
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



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。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

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	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 火 【 2 年 無 】	むぎごはん	○		こめ むぎ		599 kcal
	とりのレモンソースがけ		とりにく	かたくりこ あぶら		24.1 g
	きりぼしだいこんのツナ炒めあえ			さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう	18.9 g
	かむかむみそしる		とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.3 g
	あまなつ				あまなつ	
一 口 メモ	新しい学年での初めての給食です。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 水 【 2 年 簡 易 給 食 】	むぎごはん	○		こめ むぎ		605 kcal
	ぶたのしょうがやきどんのぐ		ぶたにく	あぶら さとう	しょうが たまねぎ ピーマン	27.4 g
	もやしのいそべあえ		のり		ほうれんそう もやし にんじん	16.0 g
	とりごぼうスープ		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	2.0 g
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	
1年生 簡易給食メニュー クロワッサン ジョア レモンソーダゼリー						
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、汁ものが右がわです。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 木 【 2 年 簡 易 給 食 】	ことう 黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くろさとう マーガリン		619 kcal
	チキンナゲット(2ケ)		とりにく おから	こむぎこ あぶら		26.4 g
	じゃがいもの加-チャップ いため		ウィンナー	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ しめじ	18.6 g
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく きんときまめ	あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー-くき えだまめ とうもろこし	2.7 g
	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ	
1年生 簡易給食メニュー ハムサンドパン 牛乳 チキンナゲット(1ケ) いちごのゼリー						
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するはたらきがあります。					
14 金	ごもくごはん	○	とりにく あぶらあげ	こめ むぎ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ	604 kcal
	とりのてりやき		とりにく	さとう	しょうが	28.0 g
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし		はくさい こまつな にんじん	13.9 g
	おふのすましじる		とうふ なんと	ふ	ほうれんそう たけのこ	2.6 g
	おいわいいちごゼリー			いちごゼリー		
一 口 メモ	町内全部の学校そろっての給食となるのは、今年度今日が初めてです。今日は、みなさんの入学と進級のお祝い給食です。					
17 月	いろどりごはん	○		こめ むぎ ひえ キヌア	にんじん とうもろこし ひろしまな	593 kcal
	とつぷハンバーグ・きのこソース		とうふ とりにく ぶたにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ えのきだけ しめじ	24.2 g
	めかぶあえ		めかぶ		もやし きゅうり	18.4 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	2.2 g
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もよいです。いすにきちんと腰かけ両足を床に付けて、ひじをつかずに食器を持って食べましょう。					

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
18 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		603 kcal
	さわらのねぎソース		さわら	あぶら さとう かたくりこ	ねぎ たまねぎ	27.0 g
	ごぼうサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ	20.8 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 だいこんのは しいたけ	1.5 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 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		660 kcal
	とりのうめからあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	うめ	26.6 g
	にあい		あぶらあげ	あぶら さとう ごま	れんこん にんじん ごぼう しいたけ	19.0 g
	さつまいものみそしる		みそ	さつまいも	にんじん たまねぎ さやいんげん	2.0 g
一口メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は、茨城県の料理を取り入れました。詳しくは掲示物を見てください。					
20 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		610 kcal
	いわしのパンこやき		いわし	パンこ オリーブオイル		24.5 g
	ポテトのチーズに		チーズ	じゃがいも さつまいも バター	パセリ	21.1 g
	とうふミートボールのスープ		とうふミートボール	オリーブオイル マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	2.2 g
	きよみ				きよみ	
一口メモ	朝ごはんを食べて登校していますか？生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかりと食べて脳や体に栄養を届け、目覚めさせることが大切です。体温が上がるとやる気スイッチも入りやすくなります。朝ごはんには、野菜たっぷりみそ汁がおすすめです。					
21 金	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		656 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	26.4 g
	プレーンオムレツ		たまご	あぶら		20.7 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.3 g
	かたぬきチーズ		チーズ			
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。					
24 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		607 kcal
	さばのしょうがに		さば		しょうが	25.5 g
	キャベツともやしのにくみそいため		ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	キャベツ もやし しめじ にんじん とうもろこし ねぎ	21.3 g
	めかぶいりかきたまじる		たまご めかぶ	かたくりこ	にんじん えのきたけ たけのこ こまつな	2.1 g
一口メモ	さばなど背中の青い魚にふく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というあぶらが含まれています。しっかりと食べて午後の勉強にも集中できるようにしましょう。骨があるかもしれません。気をつけて食べてください。					
25 火	ひじきごはん	○	ひじき あぶらあげ	こめ もちごめ さとう あぶら	にんじん しいたけ	593 kcal
	とりにくのねぎしおこつしにれ		とりにく	ごまあぶら さとう	ねぎ	25.7 g
	ブロッコリーのツナボン		ツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	14.6 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな だいこん にんじん	2.2 g
一口メモ	ひじきは、骨や歯の健康に必要なカルシウム、脂肪を燃焼してエネルギーに変えるビタミンB2、成長促進に効果のあるヨウ素など栄養豊富な食品です。					
26 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		652 kcal
	こめこ 米粉いりはるまき		ぶたにく	こむぎこ あぶら	たけのこ きくらげ しいたけ	20.8 g
	たまごどきくらげのいためもの		たまご ぶたにく	あぶら さとう	きくらげ にんじん ねぎ たけのこ こまつな	23.6 g
	あさりとわかめのスープ		あさり わかめ	はるさめ	にんじん はくさい ねぎ	1.9 g
一口メモ	きくらげには、食物せんいが豊富にふくまれています。よくかんで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎの予防に効果的です。いつもより意識してよくかんで食べましょう。					
27 木	コッペパン(切り目入り)	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		623 kcal
	チリビーンズウィンナー		ウィンナー だいず	あぶら	たまねぎ ビーマン	24.4 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり にんじん	24.2 g
	コーンスープ		ベーコン 牛乳	じゃがいも	とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	2.6 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいはお通じをよくしたり腹持ちをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。					
28 金	うめしらすごはん	○	しらす	こめ むぎ ごま	うめ	586 kcal
	さばのしおこうじやき		さば			24.6 g
	すきこんぶのもの		すきこんぶ だいず さつまあげ	さとう	にんじん ごぼう	17.3 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	2.5 g
一口メモ	今日は、「まごはやさしい給食」です。ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ・海藻類)、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。家庭での食事も意識してみましょう。					

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。

