



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。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、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年間よろしくお願ひいたします。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (育育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

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のになる食品を多く使ったおかず

牛乳 骨や歯をつくるもの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のになる食品を多く使ったおかずや汁物

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

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
10月 水 山小1年無 給食	むぎごはん	○		こめ むぎ		612 kcal
	しおこうじチキンカツ		とりにく	あぶら パンこ		24.8 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ざやいんげん	18.1 g
	めかぶのみそしる		めかぶ どうふ みそ		だいこん ねぎ	1.8 g
	新しい学年での初めての給食です。準備や後片付けを確認して、協力して当番活動ができるようにしましょう。					
11月 木 山小1年無 給食	長コッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		672 kcal
	チリビーンズウィンナー		ウィンナー だいず	あぶら さとう	たまねぎ ビーマン	22.8 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ どうもろこし きゅうり	27.3 g
	とうにゅういりはるさめポトフ		ウィンナー とうにゅう	はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ	2.9 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
おぼんの上の食器はどのように並んでいますか? 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。						
12月 金 山小1年生 簡易給食	むぎごはん	○		こめ むぎ		629 kcal
	さばのしょうがに		さば		しょうが	31.0 g
	きりほしだいこんのナムル		ハム	ごま ごまあぶら さとう	きりほしだいこん もやし にんじん きゅうり	22.3 g
	かむかむみそしる		どうふ あぶらあげ くきわかめ みそ		だいこん ごぼう にんじん ねぎ	2.5 g
	山小1年生簡易給食メニュー クロワッサン やさいジュース ぶどうゼリー					
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。カルシウムは骨を作ったり筋肉を動かしたり、気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。						
15月 山小1年生 簡易給食	むぎごはん	○		こめ むぎ		603 kcal
	チキンナゲット (2ケ)		とりにく	こむぎこ あぶら		20.6 g
	じゃがいものカレー-ふうみいため		ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン ハブリカ	18.7 g
	やさしいスープ		ウィンナー		キャベツ にんじん こまつな たまねぎど うもろこし エリンギ	1.7 g
	山小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) りんごゼリー					
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。						
16月 火 山小1年生 簡易給食	ごもくごはん	○	とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ さとう	ごぼう たけのこ にんじん	573 kcal
	とりのてりやき		とりにく	さとう	しょうが	24.9 g
	ツナサラダ		わかめ ツナ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり どうもろこし	14.0 g
	ほうれんそううどんいりおすいもの		あぶらあげ なた	ほうれんそううどん	ほうれんそう まいだけ ねぎ	3.1 g
	おいわいゼリー (いちごのジュレ)			いちごのジュレ	いちごのジュレ	
町内全部の学校そろっての給食は、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。						

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
17 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		633 kcal
	さけのみりんじょうゆやき		さけ	こまあぶら		25.3 g
	れんこんサラダ			こま こまあぶら さとう	れんこん だいこん とうもろこし きゅうり	22.3 g
	すきやきふうじ		ぶたにく どうふ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうきさい ねぎ	1.6 g
	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、はしも正しく使うことができます。はしを正しくもつために、日頃から塩ビルの持ち方を意識しましょう。			
18 木	コッペパン切り目入り	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		579 kcal
	えびカツ		えび いとどりすりみ	あぶら さとう パンこ	たまねぎ	24.8 g
	はるキャベツのサラダ		ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう にんじん	18.5 g
	ポークビーンズ		だいふ どうふ	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	2.8 g
	メモ		みなさんは、食事のとき何回くらいかんでから飲み込んでみますか？少なくとも20回はかむようにしましょう。パンを口に入れた食後にスープや牛乳を飲むとがまずに飲み込んでしま			
19 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		590 kcal
	ぶたにくのみそだれいため		ぶたにく みそ	さとう かたくりこ こま こまあぶら	たまねぎ にんじん	28.6 g
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー ほうきさい にんじん	17.9 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	1.7 g
	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。			
22日(月) 給食なし						
23 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		624 kcal
	カレーコロッケ			じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし	20.2 g
	ちんげんさいりチャプチェ		ぶたにく	はるさめ さとう こまあぶら	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	19.8 g
	やさいたっぷりみそしる		どうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ほうきさい	1.9 g
	メモ		「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか。わたしたちは、動植物の命をいただいて生かされています。また、給食がみなさんのもとに届くまでにたくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしましょう。			
24 水	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		633 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	24.2 g
	ブレンオムレツ		たまご	さとう あぶら		17.5 g
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし	2.1 g
	メモ		わかめなどの海藻は、わ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。食物せんいをお通じ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。			
25 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 あぶら		24.5 g
	ダブルポテトのチーズに		チーズ	じゃがいも さつまいも バター	パセリ	21.1 g
	どうふミートボールスープ		どうふミートボール	オリーブオイル	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ	2.2 g
	ジュージーフルーツ				ジュージーフルーツ	
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。ジュージーフルーツは、皮が黄色く見た目はグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦みは少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。今日のジュージーフルーツは、愛媛県から届きました。					
26 金	たけのこごはん	○	とりにく	こめ もちこめ	たけのこ にんじん グリンピース	770 kcal
	かつおやわらかフライ		かつお	パンこ あぶら		29.2 g
	ブロッコリーのツナボン		ツナ	あぶら	ブロッコリー きゅうり キャベツ	16.5 g
	おふのすましじる		どうふ がまほこ	ふ	たけのこ こまつな	3.0 g
	プチたいやき			プチたいやき		
メモ	5月5日はこどもの日です。たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いをこめて、今日の主食は「たけのこごはん」です。困難に打ち勝ってほしいという願いをこめて、主菜は「かつおのフライ」です。デザートは、こいのぼりを連想させたい焼きです。1週間以上早い子どもの日給食を味わってください。					
30 火 田 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		622 kcal
	マーボーどうふ		ぶたにく どうふ だいす	さとう かたくりこ	たまねぎ たら ねぎ たけのこ ししいたけ	27.8 g
	えびシュウマイ		えび ぶたにく とりにく	小麦粉	たまねぎ しょうが	15.9 g
	はるやさいのしらすおかがあえ		しらす かつおぶし		なのはな アズパウガス キャベツ にんじん	1.8 g
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	
メモ	麻婆豆腐は、中国の四川省(しせんしょう)という地域で生まれた料理です。この地域の料理には、ピリッとしたからみの豆板醤という調味料が欠かせません。これは、日本でいうみそのようなものです。みそは、大豆から作りますが、豆板醤はソラマメから作ります。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。

おはしってすごい!

おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。