令和7年度 4月きゅうしょくこんだてよていひょう（小学校）

山田町立学校給食センター

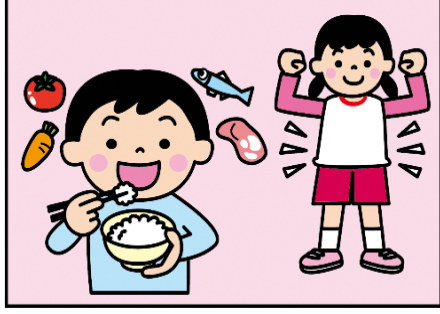
ご入学・ご進級おめでとうございます

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。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

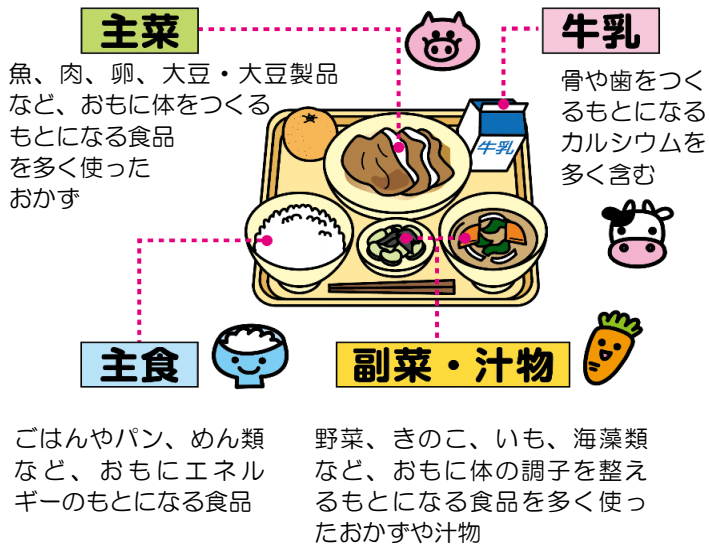
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



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！



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
9 水 【日小一年無・豊小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		639 kcal
	さばみそに		さば　みそ			33.6 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	21.4 g
	やさいととりのつみれじる		ポークチキンミートボール　みそ	はるさめ	だいこん　もやし　しめじ　にら	2.0 g
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。					
10 木 【日小一年無・豊小無】	黒糖（こくとう）パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　くろさとう　マーガリン		590 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		28.1 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	18.5 g
	ミネストローネ		だいず　ベーコン	じゃがいも　マカロニ　あぶら	たまねぎ　にんじん　トマト	2.7 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するはたらきがあります。					
11 金 【日小一年簡易給食】	むぎごはん - あじつけのり	○	のり	こめ　むぎ		608 kcal
	あつあげのチーズみそやき		あつあげ　チーズ　みそ	パンこ　さとう	たまねぎ	27.0 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ　わかめ	さとう　ごまあぶら	だいこん　きゅうり　とうもろこし	20.5 g
	かきたまじる		とうふ　たまご	かたくりこ	みずな　にんじん　えのきたけ	2.4 g
	山小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、どのようにならんでいますか？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。さて、明後日13日から大阪万博が開催されることから、味付けのりには、大阪万博公式キャラクター、「みゃくみゃく」がプリントされています。みゃくみゃくの赤と青は何を表しているでしょう？調べてみましょう。					
14 月 【日小一年簡易給食】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		659 kcal
	はるまき		ぶたにく	はるさめ　こむぎこ　あぶら	キャベツ　にんじん　たまねぎ	20.5 g
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		ハム	ごま　ごまあぶら　さとう	きりぼしだいこん　にんじん　きゅうり　もやし	24.9 g
	さけボールスープ		さけボール		はくさい　にんじん　きくらげ　ねぎ	1.9 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）　いちごのゼリー					
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。					
15 火	ごもくごはん	○	とりにく	こめ　もちごめ　さとう	にんじん　ごぼう　しいたけ　グリンピース	629 kcal
	とりのてりやき		とりにく	さとう		29.7 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	18.7 g
	いそかじる		わかめ　ふのり　かまぼこ		にんじん　たけのこ　はくさい　ねぎ	2.2 g
	２そうのいちごショコラケーキ		豆乳　おから	さとう　こめこ	いちご	
一口メモ	町内全部の学校そろって同じ給食となるのは、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。					
16 水	むぎごはん - ふりかけ	○	わかめ　のり　かつおぶし	こめ　むぎ　むらさきいも	かぼちゃ	603 kcal
	ハンバーグ		とりにく　ぶたにく	パンこ	たまねぎ	25.5 g
	もやしのいそべあえ		のり		もやし　ほうれんそう　にんじん	16.7 g
	とんじる		ぶたにく　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　はくさい　ごぼう　えのきたけ　ねぎ	2.5 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。					

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 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう　マーガリン		683 kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	あぶら　こむぎこ	たまねぎ	23.2 g
	アスパラガスのサラダ			ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス　キャベツ　とうもろこし　レモンかじゅう	31.4 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン　牛乳	オリーブオイル	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ	2.2 g
一口メモ	朝ごはんと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。					
18 金	麦ごはん	○	こめ　むぎ			602 kcal
	かみかみ鮭南部		さけ	かやきせんべい　ごま　あぶら		26.8 g
	めかぶあえ		めかぶ		はくさい　ほうれんそう　にんじん	16.6 g
	高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ　みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん　しいたけ　だいこんのは	1.9 g
一口メモ	副菜にはいっているめかぶは、わかめの一部です。わかめの根元の固い部分がめかぶです。ひらひらとした葉の部分がわかめで、汁ものやサラダなどで食べますが、めかぶは固いので細く切って食べることが多いです。めかぶには、ビタミンKも含まれていてカルシウムの骨への定着を助けるはたらきがあります。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。					
21 月	麦ごはん	○	こめ　むぎ			593 kcal
	豚肉のしょうがいため		ぶたにく	あぶら	たまねぎ　ピーマン　しょうが	26.6 g
	うまみたっぷりサラダ		ハム　こんぶ　かつおぶし	ごま　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	17.8 g
	野菜たっぷりみそしる		あぶらあげ　わかめ　みそ		だいこん　にんじん　ほうれんそう	2.0 g
一口メモ	うまみたっぷりサラダには、野菜の他に「こんぶ」や「かつおぶし」が入っています。こんぶにはグルタミン酸、かつおぶしにはイノシン酸というううまみ成分がたっぷりふくまれています。					
22 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		608 kcal
	やさいぎょうざ		ぶたにく　とりにく	あぶら　こむぎこ	キャベツ　たまねぎ　にら	18.9 g
	もやしのナムル			さとう　ごま　ごまあぶら	もやし　にんじん　こまつな	18.7 g
	たんたんはるさめスープ		ぶたにく　だいずミートミンチ	はるさめ　あぶら　ごま	チンゲンサイ　キャベツ　にんじん　とうもろこし　えのきたけ　ねぎ	2.0 g
一口メモ	「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 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		604 kcal
	オムレツ - きのこソース		たまご	さとう　あぶら	たまねぎ　マッシュルーム	23.6 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	バター　じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　とうもろこし	19.0 g
	マカロニスープ		ウインナー	マカロニ	キャベツ　ブロッコリー　にんじん	2.3 g
一口メモ	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？少なくても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かまずに飲み込んでしまいます。パンもよくかんで食べましょう。					
25 金	たけのこごはん	○	とりにく	こめ　むぎ	たけのこ　にんじん　えだまめ	656 kcal
	かつおのフライ		かつお	あぶら　こむぎこ		30.5 g
	はるやさいのしらすおかかあえ		しらす　かつおぶし		なのはな　アスパラガス　キャベツ	16.7 g
	おふのすましじる		とうふ	ふ	こまつな　たけのこ	2.3 g
	かしわもち				かしわもち	
一口メモ	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、かしわもちです。なぜ、かしわの葉っぱがつかわれるのでしょう？調べてみてください。１週間以上早い子どもの日給食を味わってください。					
30 水	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		660 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	29.3 g
	チキンオーブンやき（チーズ）		とりにく　チーズ	パンこ	たまねぎ　パプリカ	20.8 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	2.9 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。					

※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。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

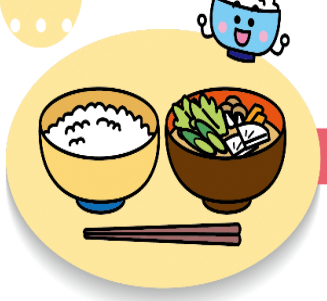
朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを１品プラスしましょう。



主食＋１品食べている人

さらに１品追加しましょう。主食主菜副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなどご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するための エネルギー源として、とても大切です。

朝ごはんの主食には、ごはんをおすすめします！

ごはんの方が、ブドウ糖の代謝速度が遅いので、午前中いっぱい脳が働くようにゆっくりとブドウ糖を供給できます。パンだと、代謝速度が速く脳がエネルギー不足になってしまうかもしれません。ましてや、甘い菓子パンだと、一時的に元気になるものの、だんだん血糖値が下がり、元気も集中力もダウンすることに・・・。
脳がしっかり働ける朝ごはんを食べましょう。

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材