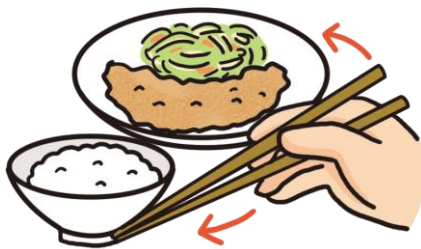




きゅうしょくじかん
給食時間の過ごし方



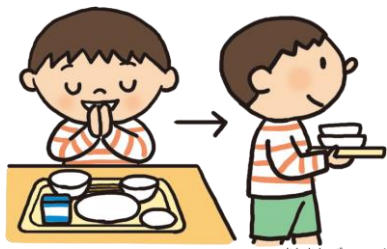
みんなで楽しく「いただきます」!



「ばっかり食べ」はなるべくしないようにしましょう。
苦手そうなものでも、まずはひと口食べてみよう。



おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。
給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器は
ていねいに扱う。

加工食品等の使用食材

8(火) いちご&ブルーベリーゼリー
果糖ぶどう糖液糖・食物繊維・いちご
ピューレ・ブルーベリーピューレ・ゲル
化剤・野菜色素・クチナシ・カロチノイ
ド・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・
デキストリン

8(火) 杏仁豆腐
還元澱粉糖化物・牛乳・砂糖・粉末
寒天・増粘多糖類・クエン酸・クエン
酸ナトリウム・アンニフレーバー・酸
化防止剤・スクラロース

17(木) ホキあおさフライ
ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・
大豆たんぱく・ぶどう糖・ショートニ
ング・青さ・食塩・ホワイトペッパー・グ
アーガム・キサンタンガム・水

23(水) しゅうまい

鶏肉・豚肉・たまねぎ・粒状植物
性たん白・でん粉・粉末状植物
性たん白・豚脂・難消化性デキ
ストリン・ぶどう糖・さとう・発酵
調味料・チキンブイヨン・しょう
ゆ・しょうがペースト・ホタテ貝
エキス・食塩・にんにくペースト・
小麦粉・でん粉・粉末大豆・ク
エン酸鉄Na・水

30(水) つみれ

鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・
パン粉・でん粉・砂糖・香辛料・
食塩・たん白加水分解物・炭酸
カルシウム・クエン酸第一鉄ナ
トリウム・水

30(水) いわしの生姜煮

いわし・砂糖・しょうゆ・本みり
ん・でん粉・しょうが・食塩・水

| | | | | | |
|--------|---|---|--|--|---|
| こんだてめい | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) |
| | 始業式・入学式 入学・進級おめでとう | ④お祝いフルーツポンチ ①(麦ごはん) ③ポークカレー | ④オーロラチキン ①麦ごはん ③ジュリアンスープ | ④きゅうりとわかめの酢のもの ①(麦ごはん) ③親子丼の具 | ④しらすとコーンのふりかけ ①麦ごはん ③筑前煮 |
| | 食育クイズ Q.春になると地面からビョコッと顔を 出します。日本ではお吸い物や、混ぜ ご飯にして食べます。シャキッとした 食感が楽しめますよ! ヒント:春といえば、これが旬! A) だいこん B) れんこん C) たけのこ | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく・チーズ ①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・こむぎこ・マーガ リン④いちごブルーベリーゼリー・あんぱん・どうふ ③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご④みか ん・パイナップル・もも 献立表について知ろう。 入学・進級おめでとうございます。給 食をしっかりと食べて、この一年間元気に 過ごしましょう。献立表は、献立の名前 だけでなく、その日に使っている食べ物 や栄養のこともわかるようになって います。家でも読んでみてくださいね。 | ②ぎゅうにゅう③ベーコン④とりにく・みそ ①こめ・むぎ④じゃがいも・あぶら・さとう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・パセリ④ にんじん・えだまめ 給食のきまりを守ろう。 毎日、みんなで楽しい給食時間にす るために給食の決まりを確認しまし ょう。 給食の準備が始まったら、石けんでし っかり手を洗い、給食着に着替えま しょう。 協力して給食当番を行い、食事の前 後には心をこめてあいさつをしまし ょう。 | ②ぎゅうにゅう③とりにく・たまご・スキムミルク・あぶ らあげ④わかめ ①こめ・むぎ③あぶら・でん粉・さとう④さとう・ごま ③たまねぎ・にんじん・しいたけ・はねぎ④きゅうり・ にんじん・もやし ごはんについて知ろう。 字検校の給食では、主食のほとんどが ごはんです。ごはんを中心にした和食 は、栄養バランスが整いやすいです。給 食にはいつも麦が入っています。食物 繊維をとるために入れています。食物 繊維は、おなかの中をそうじしてくれ ます。 | ②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・ちくわ④しらす ①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・さとう④ごま・マー ガリン 筑前煮について知ろう。 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。煮 しめやうま煮など他の煮込み料理と使 う材料はほとんど一緒なのですが、最初 に具材を炒めるという工程が他とは違 います。お祝い事の料理として作られ ることが多いそうです。 |
| | 淡色野菜 666 kcal 22.5 g 826 kcal 27.0 g | 魚介類 655 kcal 25.3 g 814 kcal 30.6 g | 緑黄色野菜 624 kcal 28.1 g 774 kcal 34.4 g | 果物類 609 kcal 25.2 g 751 kcal 30.8 g | |
| | こたえは29日につけています。 | | | | |
| こんだてめい | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) |
| | ④ハムと春雨の炒めもの ①麦ごはん ③マーボー豆腐 | ④磯辺和え ①わかめごはん ③大豆の五目煮 | ④じゃがいものグラタン ①米粉パン ③トマトと卵のスープ | ⑤野菜の甘酢和え④ホキあおさフライ ①麦ごはん ③春野菜の豚汁 | ⑥のり⑤かみかみサラダ④鶏飯(具) ①(麦ごはん) ③鶏飯(スープ) |
| | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく・あかみ・さとう④ハム ①こめ・むぎ③さとう・ごまあぶら・あぶら④はるさめ・ あぶら・さとう ③ふかねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・きくらげ・にら④とうもろこし・にんじん・たま ねぎ・キャベツ 麻婆豆腐について知ろう。 マーボー豆腐は、中国の四川省で生ま れた料理です。四川料理に辛いものが 多いのは、四川省は冬の寒さが厳しい ので、体を温めるためだといわれています。 給食のマーボー豆腐はみなさんが 食べやすい味付けにしています。 | ①わかめ②ぎゅうにゅう③とりにく・さつまあげ・なま あげ・だいず・こんぶ④のり ①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう・あぶら④さとう・ご ま ③こんにやく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいた け・グリーンピース④キャベツ・きゅうり・にんじん わかめについて知ろう。 日本でわかめが食べられるようになっ たのは、縄文時代からだといわれていま す。私たちが知っているわかめは緑色で すが、海の中では黒っぽい茶色です。今 日は、炊き立てのご飯にわかめを混 ぜた「わかめごはん」です。 | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく・たまご・スキムミルク④とり にく・チキンソム・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ①こめ・パン③でん粉・④じゃがいも・あぶら・マカロ ニ・こむぎこ・マーガリン・パンこ ③たまねぎ・にんじん・トマト・ほうれんそう・えのきた け④たまねぎ・パセリ・しめじ 新じゃがいもについて知ろう。 新じゃがいもは皮がうすいので、よく 洗って皮をおかずに料理に使うことが できます。新じゃがいもは、収穫時期 は、春と秋の年2回です。水分が多く、 口当たりが良いのが特徴です。 | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく・あぶらあげ・みそ④ホキあ おさフライ ①こめ・むぎ③じゃがいも④あぶら⑤ごま・さとう ③こんにやく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ごま な・たけのこ・なのはな・はねぎ・しょうが⑤にんじん・ ほうれんそう・きゅうり・たまねぎ 菜の花について知ろう。 菜の花は、春の訪れを告げる色の濃い 野菜の仲間です。黄色い花を咲かせま す。花が開く前のつぼみのうちに茎ごと を食べます。今日は、春野菜の豚汁に菜 の花が入っています。 | ②ぎゅうにゅう④たまご・とりにく⑥のり ①こめ・むぎ④さとう⑤さとう・マヨネーズ(卵不使 用) ③はねぎ④しいたけ・パセリ⑤きゅうり・とうもろこ し・えだまめ 今日は、よい歯の日 4月18日は語呂合わせで、よい歯の 日です。良い歯を作るには、カルシウム を摂取することや、よく噛んで食べること が大切です。今日は、みなさんに噛むこ とを意識してほしいため、かみかみサラ ダを準備しました。 |
| | 海藻類 652 kcal 26.2 g 805 kcal 31.9 g | 緑黄色野菜 614 kcal 27.3 g 756 kcal 33.4 g | 淡色野菜 625 kcal 31.5 g 793 kcal 39.8 g | きのこ類 625 kcal 26.1 g 774 kcal 31.4 g | 魚介類 616 kcal 28.0 g 762 kcal 34.2 g |
| | | | | | |

| こんだてめい | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
|-----------|---|---|--|--|---|
| | ④ほうれん草とベーコンのソテー ①雑穀ごはん ③ポークデミシュール | ④かつお腹皮のかば焼き ①麦ごはん ③若竹のみそ汁 | ⑤いんげんのごま和え④しゅうまい(小2個・中3個) ①少なめ麦ごはん ③野菜ラーメン | ④つわの卵とじ ①麦ごはん ③肉じゃが | ④タッカルビ ①麦ごはん ③チンゲンサイスープ |
| | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう④ベーコン | ②ぎゅうにゅう③とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ④かつお | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく④しゅうまい | ②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ④とりにく・ちくわ・たまご・スキムミルク | ②ぎゅうにゅう③ベーコン・ぶたにく④とりにく・あかみそ |
| | ①こめ・ざっこく③じゃがいも④マーガリン | ①こめ・むぎ④あぶら・さとう・ごま | ①こめ・むぎ③ラーメン・あぶら・ごまあぶら⑤ごま・ねりごま・さとう | ①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう・あぶら④さとう・あぶら | ①こめ・むぎ③あぶら・ごまあぶら・ごま④さつまいも・あぶら・さとう |
| | ③にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・しめじ・グリーンピース④ほうれん草・たまねぎ・とうもろこし・にんじん | ③たけのこ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ④しょうが | ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・とうもろこし・もやし・きくらげ・はねぎ・にんにく・しょうが⑤いんげん・にんじん・もやし | ③たまねぎ・にんじん・しらたき・いんげん・しょうが④たけのこ・つわぶき・にんじん・しいたけ・きぬさや | ③しいたけ・えのきたけ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ふかねぎ・しょうが④たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく・しょうが |
| ねらい | 牛乳について知ろう。 | たけのこについて知ろう。 | 点心について知ろう。 | つわについて知ろう。 | タッカルビについて知ろう。 |
| たべもののはなし | 牛乳には、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。小魚や野菜、海藻などにもカルシウムは含まれています。からだいちばんきゅうしゅうしょうが、体へ一番吸収しやすい食品は牛乳です。カルシウムは、成長期のみならず、大人にとっても必要な栄養素です。 | たけのこは、3月から5月ごろが旬の食べ物です。たけのこの成長はとても早く、土から顔を出して十日もすれば竹になります。一日に70cmも伸びると言われ、一気に成長します。 | 点心は、小さなお皿で楽しむ料理のこと。中国では間食や軽食として欠かすことのできない食事です。ぎょうざや肉まん、あんまんなどしょっぱいものから甘いデザートまで、たくさんの点心があります。しゅうまいも点心の一つです。 | つわのことを奄美大島では「つばしゃ」といいます。皮をむいたものは1年中お店に売っていますが、やわらかくておいしい時期は、3月から5月です。少し苦みがありますが、旬の食べ物を味わってくださいね。 | タッカルビとは、韓国語で「とり肉の骨付きあばら肉」という意味だそうです。本場の韓国では、とり肉と野菜を炒め、甘いみそ「コチュジャン」で味付けをしています。今日は、とり肉とさつまいもなどを一緒に炒めています。 |
| 家庭でとりましょう | 海藻類 | 緑黄色野菜 | 豆類 | 淡色野菜 | 魚介類 |
| 小 | 624 Kcal 25.9 g | 642 Kcal 26.8 g | 615 Kcal 26.1 g | 661 Kcal 31.2 g | 620 Kcal 24.9 g |
| 中 | 772 Kcal 31.6 g | 797 Kcal 32.7 g | 773 Kcal 32.7 g | 821 Kcal 38.4 g | 766 Kcal 30.3 g |

28日(月)

④とりそば丼の具
①(麦ごはん) ③新たまねぎのみそ汁

②ぎゅうにゅう③なまあげ・わかめ・みそ④とりにく・たまご・スキムミルク

①こめ・むぎ③じゃがいも④さとう・あぶら

③キャベツ・こまつな・えのきたけ・にんじん・たまねぎ④にんじん・いんげん・しょうが

新たまねぎについて知ろう。

新たまねぎは、春にとれるたまねぎをすぐに出荷したもののことをいいます。水分が多くてやわらかく、甘みが強いのが特徴です。水にさっとさらして、サラダや和え物で食べるのもおすすめです。

種実類

643 kcal 27.9 g


794 kcal 34.1 g

29日(火)

昭和の日
こたえ

A. C) たけのこ

たけのこは、春になると地面から出てくる「竹」の若い芽です。歯ごたえがよくてうま味もあり、煮物、炒め物などいろいろな料理でいただきます。現在は、少し青ちすぎたたけのこを使って「シナチク(メンマ)」を作る動きが各地であります。外側の硬い皮は食品を包むのにも使われます。



たんしよくやさい
淡色野菜

630 kcal 25.2 g

776 kcal 30.4 g

30日(水)

⑤小松菜の和え物④いわしの生姜煮
①麦ごはん ③つみれ汁

②ぎゅうにゅう③あぶらあげ・つみれ④いわしのしょうがに⑤おこし

①こめ・むぎ③じゃがいも⑤ごま・さとう・ごまあぶら

③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ほうれん草・しょうが⑤こまつな・にんじん・キャベツ

小松菜について知ろう。

江戸時代に東京の小松川で作られていたことから、「小松菜」とよばれるようになりました。ビタミンA、B2、C、カルシウム、鉄分を多く含み、見た目の似ているほうれん草と同じくらい栄養価が高い野菜です。

たんしよくやさい
淡色野菜

630 kcal 25.2 g

776 kcal 30.4 g

おうちでつくってみませんか？(4月9日献立より)


オーロラチキン

○材料(4人分)

- 鶏肉…200g [一口大]
- 片栗粉…適量
- じゃがいも…160g [くし形切り]
- にんじん…80g [いちよう切り]
- 揚げ油
- 枝豆…25g
- 麦みそ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- ケチャップ…大さじ3

○作り方


- 170℃に熱した油で、じゃがいも、にんじん、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。
- 麦みそ、砂糖、ケチャップは合わせて、一度火を通しておく。
- 枝豆、①、②を混ぜ合わせる。



がっこうきゅうしょく えいよう

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準¹⁾などに
対する学校給食の割合



| | |
|--------|-------|
| エネルギー | 33% |
| 食塩 | 33%未満 |
| カルシウム | 50% |
| 鉄 | 40% |
| ビタミンA | 40% |
| ビタミンB1 | 40% |
| ビタミンB2 | 40% |
| ビタミンC | 33% |
| 食物繊維 | 40%以上 |

たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13～27%、脂質は20～30%を基準値としています。

がっこう給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的に行っています。

1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。


給食での食物アレルギー対応

～みんなが安全に楽しく食べるために～

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の「食物アレルギー対応指針」等に基づき、安全性を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。


食物アレルギーについて知ってほしいこと

●食物アレルギー対応食が
出る日があります




対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。
子ども本人に届くようみんなで見守りましょう。

●アレルギーのある人は
できないことがあります




ふれたり吸い込んだり
するだけで症状が出て
しまうことがあります。
牛乳のリサイクルや
給せん台のそうじなど、
学校生活の中でできな
いことがあります。

●給食での対応食は、
先生と一緒に確認してから
受け取りましょう




食物アレルギーの
ある人で、給食で
対応食が出る日は、
先生と確認してから
受け取りましょう。

●食物アレルギーは
好き嫌いとはちがいます



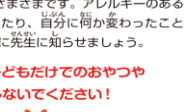
食物アレルギーは
好き嫌いとはちがいます。
食物アレルギーのある人の
気持ちになって
考えてみましょう。

●食物アレルギーには
さまざまな症状が
あります



アレルギーの症
状はさまざまです。アレルギーのある
人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったこと
が起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

●遠足などでは、子どもだけでのおやつや
食べ物の交換はしないでください！



アレルギーの
原因になるもの
を口にしないで
ください。また、
子どもだけでのおやつや
食べ物の交換は
しないでください。

○ 都合により献立や食品等を変更することがあります。○ ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。