

きゅうしょくじかんすかた 給食時間の過ごし方



みんなで楽しく「いただきます」!

「ぱつかり食べ」はなるべくしないようにしよう。
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
ていねいに扱おう。

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・カロテノイド・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・アンニアーフレーバー・酸化防止剤・スクロース

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

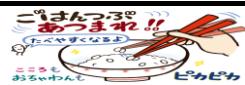
23(水) しゅうまい
鶏肉・豚肉・たまねぎ・粒状植物性たん白・でん粉・粉末状植物性たん白・豚脂・難消化性デキストリン・ぶどう糖・さとう・発酵調味料・チキンブイヨン・しょうゆ・しょうがペースト・ホタテ貝エキス・食塩・にんにくペースト・小麦粉・でん粉・粉末大豆・ケン酸鉄Na・水

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・入式式 	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 		
体をつくる	食育クイズ Q: 春になると地面からビヨコっと顔を出します。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！ 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・マーガリン④いちごブルーベリーゼリー・あんにんどうふ ③にんじん・たまねぎ・グリンピース・りんご④みかん・パイナップル・もも こんだてひょうし 献立表について知ろう。	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。	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・でんぶん・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。	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 ③こんにゃく・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ・れんこん・いんげん④とうもろこし・こまつな 筑前煮について知ろう。		
エネルギーのもとになる 体の調子を整える	たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし		
家庭でどうりましょう	小中	こたえは29日にのっています。	淡色野菜 666 kcal 826 kcal 22.5 g 27.0 g	魚介類 655 kcal 814 kcal 25.3 g 30.6 g	緑黄色野菜 624 kcal 774 kcal 28.1 g 34.4 g	果物類 609 kcal 751 kcal 25.2 g 30.8 g	
こんだてめい	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)		
体をつくる	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) 		
エネルギーのもとになる 体の調子を整える	ねらい	ねらい	ねらい	ねらい	ねらい		
家庭でどうりましょう	小中	こたえは29日にのっています。	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・あかもそ・とうふ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。	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・だいす・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こんにゃく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリンピース④キャベツ・きゅうり・にんじん	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・チキンハム・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ①こめこパン③でんぶん④じゃがいも・あぶら・マカロニ・こむぎ・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。	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こんにゃく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ごまつな・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。	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・や⑤きゅうり・とうもろこし・えだまめ 今日は、よい歯の日
たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし	たべもののはなし		
家庭でどうりましょう	小中	かいとうりい 海藻類 652 kcal 805 kcal 26.2 g 31.9 g	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜 614 kcal 756 kcal 27.3 g 33.4 g	たんしょくやさい 淡色野菜 625 kcal 793 kcal 31.5 g 39.8 g	きのこ類 625 kcal 774 kcal 26.1 g 31.4 g	ぎょくいりい 魚介類 616 kcal 762 kcal 28.0 g 34.2 g	

○ 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。



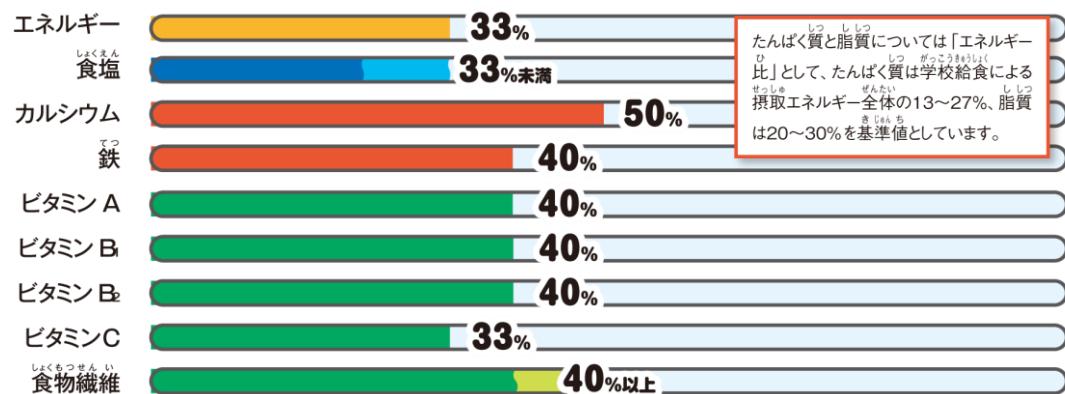
4月こんだてよていひょう



田検小中学校共同調理場

こんだてめい	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳
こんだてめい	④ほうれん草とベーコンのソテー ①雑穀ごはん ③ポークデミシチュー	④かつお腹皮のかば焼き ①麦ごはん ③若竹のみぞ汁	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チングンサイスープ
体をつくる	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいす・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ilk	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
エネルギーのもとになる	①こめ・ざっく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
体の調子を整える	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ほうれんそう・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・チングンサイ・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・いいたけ・きぬや	③しいだけ・えのきたけ・チングンサイ・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が、体へ一番吸収されやすい食品は牛乳です。カルシウムは、成長期のみなさんにとって必要な栄養素です。	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10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です。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、あんまなどよ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、やわらかくて一番おいしい時期は、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、あまり辛いみそ「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。
家庭でとりましよう	かいぞういい海藻類	りょくおうしょくやさい緑黄色野菜	まめるい豆類	たんしょくやさい淡色野菜	ぎょかいりい魚介類
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
こんだてめい	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)
体をつくる	④とりそぼろ丼の具 ①(麦ごはん) ③新たまねぎのみぞ汁	昭和の日 こたえ A.C.たけのこ	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	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	
エネルギーのもとになる	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ilk	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けます。現在は、少し育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。	②ぎゅうにゅう③あぶらあげ・つみれ④いわしのじょうがに⑤しおこんぶ	○ 材料(4人分) ・ 鶏肉…200g [一口大] ・ 片栗粉…適量 ・ ジャガイモ…160g [くし形切り] ・ にんじん…80g [いちょう切り] ・ 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	
体の調子を整える	①こめ・むぎ③じゃがいも④さとう・あぶら	いろいろな料理でいただけます。現在は、少し育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。	①こめ・むぎ③じゃがいも⑤ごま・さとう・ごまあぶら	○ 作り方 ①170℃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。 ②麦みそ、砂糖、ケチャップは合わせて、一度火を通しておく。 ③枝豆、①、②を混ぜ合わせる。	
ねらい	新たまねぎについて知ろう。	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。		
たべもののはなし	新たまねぎは、春にとれるたまねぎをすぐに出荷したることをいいます。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てもおすすめです。	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けます。現在は、少し育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。	たんしょくやさい淡色野菜		
家庭でとりましよう	しゅじつるい種実類		630 kcal 25.2 g		
小	643 kcal 27.9 g		776 kcal 30.4 g		
中	794 kcal 34.1 g				

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

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～

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楽しく知ることで、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。ご理解とご協力をよろしいいたします。

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。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

- 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でてしまうことがあります。
牛乳のサイクルや醤油の豆のうじなど、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、
先生と一緒に確認をしてから
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白は、先生と一緒に確認してから受け取りましょう。

- 食物アレルギーは
好き嫌いとはちがいます



食物アレルギーは好き嫌いやわがまとは違います。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るたり、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。

- 適足などでは、子どもだけのおやつ
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てしまうかもしれません。まずは大人と確認してください。