



5月こんだてよていひょう



田検小中学校共同調理場

加工食品等の使用食材

2(金)・29(木) キムチ

白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布にら・りんご・にんにく・糖類・醸造酢・唐辛子・食塩・かつお節エキス、たん白加水分解物・魚醤・昆布エキス・調味料・酸味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・アナト一色素・パプリカ色素

20(火) ラビオリ

小麦粉・食塩・水・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・粒状大豆たん白・豚脂・酵母エキス・ポークエキス・砂糖・香辛料・調味料(アミノ酸等)・安定剤(加工デン粉)

20(火) ハンバーグ

豚肉・鶏肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・豚脂・難消化性デキストリン・果糖ぶどう糖液糖・でん粉・ドロマイド・ぶどう糖加工品・

15(木) ごぼうのメンチカツ

鶏肉・ごぼう・玉ねぎ・米発酵調味料・パン粉・粒状大豆たん白・なたね油・しょうゆ・砂糖・食塩・ニンニク・かつお節エキス・しょうが・こしょう・加工米

16(金) ミートボール

豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白・でんぶん・炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・香辛料(ナツメグ・黒コショウ)・ピロリン酸第二鉄

SDGsの目標14

SDGsの目標14は「海の豊かさを守ろう」です。海は今、魚が減りたり汚れたりして元気を失いつつあります。海の生き物を取りすぎ生き物たちがいなくならないよう、魚を購入するとき、どこで、誰が、どうやって取ったかも考えることが大切です。また日々の生活の中で出るプラスチックのごみは分解されずに海へと流れ込み、生き物たちが誤って食べてしまうことがあります。なるべく余計なプラスチックを使わない生活を心がけ、ごみは必ず分別して捨てましょう。海の恵みは私たちの食事には欠かせません。みんなのちょっとした工夫が、海の豊かさを守る大きな力になります。

STOP!

水の無駄使い

アセロラ果汁・果糖ぶどう糖液糖・難消化性デキストリン・加工デン粉・酸味料・ゲル化剤・クエン酸鉄Na・着色料・香料・水

1日(木)

②牛乳

④お茶蒸しパン

②牛乳

①ウインナーピラフ ③コンソメスープ

①ウインナー ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぎゅうにゅう

①こめ・むぎ・マーガリン ③じゃがいも ④こむぎ・さとう・あぶら

①たまねぎ・にんじん・とうもろこし・えだまめ ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー

②ぎゅうにゅう ③とうふ・ぶたにく・ちくわ ④ぶたにく

①こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぶん ④あぶら・ごまあぶら・でんぶん

③にんじん・たけのこ・はくさい・きぬさや・じいたけ・きくらげ ④にんじん・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・キムチ・にら

④豚キムチソテー

①麦ごはん ③豆腐の中華煮

②ぎゅうにゅう ③とうふ・ぶたにく・ちくわ ④ぶたにく

①こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぶん ④あぶら・ごまあぶら・でんぶん

③にんじん・たけのこ・はくさい・きぬさや・じいたけ・きくらげ ④にんじん・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・キムチ・にら

④わかめの香味炒め

①麦ごはん ③豚肉と厚揚げのみそ煮

②ぎゅうにゅう ③とうふ・ぶたにく・ちくわ ④わかめの香味炒め

①こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぶん ④あぶら・ごまあぶら・でんぶん

③にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん ④キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし

④麦ごはん ③豆乳ポトフ

②ぎゅうにゅう ③豆乳ポトフ

①麦ごはん ③豆乳ポトフ

②ぎゅうにゅう ③豆乳ポトフ

こんだてめい	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)					
	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳					
こんだてめい	①麦ごはん ②豚みそ ③野菜の卵とじ	⑦ソース⑥チーズ⑤キャベツ④ハンバーグ ①米粉バーガーパン③ラビオリースープ	④野菜のさっぱり和え ①麦ごはん③新じゃがのそぼろ煮	⑤アセロラゼリー④大豆の田作り ①少なめ麦ごはん③山菜うどん	④からあげ⑤即席丼 ①麦ごはん③実だくさんみそ汁					
体をつくる	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・たまご・スキミルク④ぶたにく・くちやうけみそ・あかみそ	②ぎゅうにゅう③ベーコン・とりにく・ぶたにく④ぶたにく・とりにく⑥チーズ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ・うずらたまご	②ぎゅうにゅう③とりにく・うすあげ④だいす・にぼし	②ぎゅうにゅう③なまあげ・だいす・わかめ・みそ④とりにく⑤こんぶ					
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③あぶら・さとう④ピーナツ・ごま・くろざとう・あぶら	①こめこパン③じゃがいも・オリーブ油・こむぎこ・パン④でんぶん	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・さとう④ごま・さとう・ごまあぶら	①こめ・むぎ③うどん・さとう④ごま・さとう⑤アセロラゼリー	①こめ・むぎ④でんぶん・あぶら					
体の調子を整える	③たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・ほうれんそう④ごぼう・にら・にんじん	③にんじん・たまねぎ・こまつな・トマト・いんげん④たまねぎ⑤キャベツ	③にんじん・しらたき・しいたけ・たまねぎ・グリンピース・たけのこ④もやし・にんじん・ほうれんそう・どうもろこし・レモン	③しいたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・たけのこ・わらび	③こまつな・たまねぎ・だいこん・にんじん・はねぎ⑤キャベツ・きゅうり・にんじん					
ねらい	ぶた 豚みそについて知ろう。	こめこ 米粉パンについて知ろう。	し 新じゃがいもについて知ろう。	し 山菜について知ろう。	し 主食・主菜・副菜について知ろう。					
たべもののはなし	奄美大島では、かつては各家庭で1頭ずつ豚を飼っていました。貴重なたんぱく源としてどのよう部位も無駄にしないために、味噌と合わせて長く保存ができるように作ったことがはじまりだと言われています。	現在の日本は、お米を食べる機会が以前より減っていることから、お米をもつと食べて欲しいという願いのもと、米を粉にした「米粉」の利用が増えてきました。しっとりして、もっちりした仕上がりになっています。	新じゃがいもは皮がうすいので、よく洗って皮をむかずに料理に使うことができます。新じゃがいもの出回る時期は、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。	山菜とは、野山に自然に育つ、食べられる植物のことです。今日の山菜うどんには、葉のとわらびが入っています。「春の料理には苦みを盛れ」というくらい、冬の寒さに耐え、春に出てきた山菜の苦みは、私たちの身体を活動的にしてくれます。	献立の基本は、主食・主菜・副菜です。この3つがそろうと、栄養のバランスが良くなりましす。主食は、ごはんやパンなど、肉料理や魚料理、卵料理など、副菜は野菜料理や海藻を使った料理などです。この食事の基本をおぼえて、自分の生活に生かしましょう。					
家庭でとりましよう	くだものい 果物類 たまご	かいそるい 海藻類	こざかなるい 小魚類	たんしょくやさい 淡色野菜	きのこ類					
小	648 Kcal 803 Kcal	30.6 g 37.5 g	621 Kcal 788 Kcal	25.8 g 31.9 g	650 Kcal 805 Kcal	25.4 g 30.9 g	649 Kcal 798 Kcal	29.3 g 36.2 g	629 Kcal 776 Kcal	27.3 g 32.2 g
中										
こんだてめい	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)					
体をつくる	②ぎゅうにゅう③とうふ・とりにく④甘夏サラダ	②牛乳 ④さばのニラだれかけ	②牛乳 ⑤小松菜のおかか炒め	②牛乳 ④鶏肉のカラフルソース炒め	②牛乳 ④豆のキッシュ					
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③あぶら・じゃがいも④あぶら・さとう	①麦ごはん③けんちん汁	①麦ごはん③割干し大根の煮物	①麦ごはん③ピリ辛みそ汁	①麦ごはん③ミネストローネ					
体の調子を整える	③たまねぎ・にんじん・グリンピース・りんご④あまなみかん・キャベツ・きゅうり・どうもろこし	③にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・はねぎ④にら	③しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん④こまつな・たまねぎ・にんじん	③にんじん・だいこん・えのきたけ・キムチ・ほうれんそう④あかビーマン・あおビーマン・どうもろこし・ねぎ	②きゅうにゅう③ベーコン・しらいんけんまめ④ワインナー・だいす・たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム・しろはなめ・チーズ					
ねらい	【旬の食べ物】甘夏みかんについて知ろう。	ちょうみりょう 調味料について知ろう。	かむことのよさについて知ろう。	みそについて知ろう。	キッシュについて知ろう。					
たべもののはなし	いま、しんんあまなつあまざき 今が旬の甘夏みかんは、甘酸っぱさとほろ苦さがおいしい柑橘類です。愛媛県や熊本県、鹿児島県など暖かい地域で栽培されています。ビタミンCの他に、ご飯をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1も豊富です。	料理に味をつける調味料にも、私たちの体にとって大切な栄養素が入っています。でも、とりすぎてしまうと、体の調子が悪くなることもあります。給食では、調味料を使いすぎずに食べ物のおいしさを引き出せるような味付けを工夫しています。	ゆっくりよくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかるようになります。みごたえのある食べ物だけでなく、料理に入れる食材を大きめに切るなどの工夫でもかみごたえを出すことができますよ。	みそはこれからできるか知っていますか。みそは大豆からできますね。蒸した大豆にこうじ菌と塩を加えて、発酵、熟成させて作ります。鹿児島県では大豆と麦で作られた「麦みそ」を使うことが多いですが、地域によって違いがあります。	キッシュは、フランス発祥のパイ料理のひとつです。パイ生地やタルト生地の中に、たまごと生クリーム、ベーコンなどを詰めて焼いたものです。					
家庭でとりましよう	まめるい 豆類	きのこ類	しゅじつるい 種実類	やさいのい 野菜類	くだものい 果物類 たまご					
小	669 kcal 831 kcal	22.9 g 27.7 g	627 kcal 778 kcal	30.1 g 37.3 g	615 kcal 761 kcal	25.1 g 30.5 g	616 Kcal 763 Kcal	29.9 g 36.6 g	657 Kcal 815 Kcal	24.3 g 29.5 g
中										



白衣について考えよう

みんなが安全に気持ちよく食べるためには

家庭での洗濯やアイロンかけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。

子どもたちは白衣を着て当番活動をすることで、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる!

NG



トイレは白衣に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきとりましょう。

NG



白衣の取り扱いに気をつけます。床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣袋を置いたりしてはいけません。

給食当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるという大きな責任があります。その自覚をきちんともちましょう。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。

NG



給食当番さんが白衣を着るのは汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、清潔な身なりや態度をいつも心がけてください。

こんな姿勢で食べていない?



からだ
体を横に向ける

ひじをついて食べる

あし
足を床につけない

きちんと前に向く

好感度アップ!

茶わんやおわんを

手にもって食べる

スプーンを使わずに

はしとわんで食べる

和食スタイルの基本だよ!

あし
足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!

正しい姿勢で食べよう

つくれと体は

にぎりこぶし1こぶん

くらいはなす

腕とひじがちょうど動きやすい幅になるね!