

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (●) =業者回収 (◎) =センター回収

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。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、安全や衛生に配慮しながら心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと(保育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <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>	<h3>食品を選択する能力</h3> <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>
<h3>感謝の心</h3> <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>	<h3>社会性</h3> <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>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。</p>

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)

保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

日 (曜)		6 (木)		7 (金)	
献立名 ③漬物とたけのこのきんぴら ①ごはん ②さつまい		③大学芋 ①煎餅パン ②家福豆腐			
エネルギー	たんぱく質	中学校	757 kcal 31.8%	小学校	757 kcal 31.8%
おむねに作る	1群	鶏肉・豚肉・魚・野菜類	②鶏肉 中揚げ 煮みそ	③豚肉	②豚肉 絹揚げ 煮みそ
	2群	牛乳・乳製品	③豚肉	③牛乳	③牛乳
おむねに作る	3群	緑黄色野菜	②③にんじん	②にんじん	②にんじん
	4群	その他の野菜・果物	②大根 ごぼう こんにゃく 菜ねぎ	②たまねぎ 干し椎茸 たけのこ 菜ねぎ きくらげ	②たまねぎ 干し椎茸 たけのこ 菜ねぎ きくらげ
おむねにエネルギー	5群	米・パン・めん	①米 ②じゃがいも	①煎餅パン ②さとう	②でん粉 ③さつまいも 氷あめ
	6群	いも・砂糖	③さとう	②③サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ごま油 ③菜種油 ごま
一口メモ 今年度の学校給食が始まりました。多くは中学校2年生と3年生のみとなります。4月は、新じゃがいもや新たなまねぎ、響キャベツなど野菜も初だしが感じられる季節です。進級・進学した新たな環境のもと、よりよい一年が過ごせるように祈っています。					

日 (曜)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
-------	--------	--------	--------	--------	--------

献立名 ③いりこ大豆の佃煮 ①ごはん ②じゃがいものそぼろ煮	③ごぼうのみそマヨネーズ炒め ①ごはん ②漬物ごま汁	③ハンバーグのマトリソかけ ①バターパン ②羹スープ	③さっぱりサラダ ①髪ごはん ②チキンカレー	③韓国風鶏肉炒め ①バターパン ②キムチうどん	
エネルギー	たんぱく質	中学校	776 kcal 32.4%	小学校	613 kcal 26.8%
おむねに作る	1群	鶏肉・豚肉・魚・野菜類	②鶏肉 中揚げ ちくわ	②豚肉 中揚げ 煮みそ	②鶏肉 中揚げ 煮みそ
	2群	牛乳・乳製品	③大豆	③鶏肉 白みそ	③鶏肉 豚肉
おむねに作る	3群	緑黄色野菜	②田作り煮干し	②にんじん	②にんじん
	4群	その他の野菜・果物	②たまねぎ たけのこ 干し椎茸 茶こんにゃく 枝豆	②大根 れんこん 菜ねぎ	②③にんじん ②ブロッコリー
おむねにエネルギー	5群	米・パン・めん	①米 ②じゃがいも ③さとう	①米 ②じゃがいも	①バターパン ②うどん
	6群	いも・砂糖	②でん粉 ③はちみつ	②ごま ③サラダ油	②サラダ油

エネルギー	たんぱく質	中学校	721 kcal 34%	小学校	604 kcal 29.5%
おむねに作る	1群	鶏肉・豚肉・魚・野菜類	②鶏肉	②鶏肉 大豆ミート	②鶏肉 油揚げ 煮みそ
	2群	牛乳・乳製品	③鶏肉 豚肉	③鶏肉 豚肉	③鶏肉 高野豆腐
おむねに作る	3群	緑黄色野菜	②にんじん 菜ねぎ	②にんじん	②③にんじん
	4群	その他の野菜・果物	③ピーマン	②③たまねぎ ②えのき	②初刈り たまねぎ アップル入
おむねにエネルギー	5群	米・パン・めん	①バターパン ②羹	①バターパン ②羹	①米 羹 ②じゃがいも
	6群	いも・砂糖	③さとう でん粉	②③サラダ油	②サラダ油

一口メモ

佃煮に使われている魚は「かたくちいわし」という種類の魚です。骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは成長期に欠かせない大事な栄養です。ごはんといっしょに食べましょう。

じゃがいもには、みかんやほうれん草と同じくらいビタミンCが豊富に含まれています。またでんぷんに守られているため熱に強いのが特徴です。今日は、大根・にんじん・菜ねぎに豚肉を加え味噌ごま汁にしました。

「羹」には食物せんいやビタミン類が豊富です。食物せんいが不足すると生活習慣病や、大腸がんなどの病気を引き起こすとも言われています。給食では、「羹ごはん」や「羹スープ」などの献立で登場しています。

よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかり噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。カレーライスや丼物などは、よく噛まずに食べてしまいがちです。一口30回噛むことを意識しながら食べてみましょう。

うどんは炭水化物が豊富でエネルギー源として通っており、消化がよいので胃腸が弱っている時や病気の時の食事としても通っています。給食のうどん一人1人分は、冷凍めん1個を4〜5人分でわけた量です。うどんの量がとても少ないので小さめのパンがつかます。

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。

※ ①=業者回収

②=センター回収

日 (曜)		17 (月)				18 (火)				19 (水)				20 (木)				21 (金)			
献立名		③ピピンパの具 ④お餅のクレープ ①麦ごはん ②わかめスープ				③かつおみそ ①ごはん ②春のおでん				③ポテトとお米のチキンカツ ①ミルクパン ②唐揚げ ③揚げたてのポテト				④チキンライスの具 ①チキンライスごはん ②野菜スープ				③海苔のナムル ①バターパン ②豆腐の中巻煮			
栄養価	エネルギー たんぱく質	846 32.6	658 27	723 32.6	565 26.1	818 34.4	638 28.4	712 28.2	562 23.3	763 36.6	605 29.6	おもちに体を作る		おもちに体を作る		おもちに体を作る		おもちに体を作る			
おもちに体を作る	1群	②ベーコン 鶏肉・豚肉 (ミート-ル) ③豆腐 ④牛乳 ⑤鶏もも ⑥鶏皮				②鶏肉 ちくわ 鶏唐揚げ ③なまひら 鶏もも 鶏ささみ そかつお節				②鶏肉 ベーコン ③鶏肉				②ウィンナー ③鶏肉				②豚肉 豆腐 鶏肉・豚肉 (ミート-ル) ③茶かまぼこ			
おもちに体を作る	2群	①牛乳 ②わかめ				①牛乳 ②昆布				①牛乳				①牛乳				③わかめ			
おもちに体を作る	3群	②③にんじん ②葉ねぎ ③小松菜				②にんじん ③にら				②にんじん				②③にんじん				②③にんじん ②小松菜			
おもちに体を作る	4群	②えのき たまねぎ ③小大豆もやし ③葉ねぎ しめじ ④いちごピューレ				②つわ たけのこ ごんにやく ③干し椎茸 グリンピース ④ごぼう				②たまねぎ マッシュルーム キャベツ				②③たまねぎ ②キャベツ ③マッシュルーム グリンピース				②たけのこ えのき 干し椎茸 キャベツ たまねぎ (ミート-ル) ③きゅうり 小大豆もやし コーン			
おもちにエネルギーになる	5群	①粟 ②でん粉 (ミート-ル) ③さとう ④米粉				①粟 ②じゃがいも ③さとう				①ミルクパン ②スパゲティ ③じゃがいも 米粉 さとう でん粉				①粟 ②じゃがいも ③さとう				①バターパン ②でん粉			
おもちにエネルギーになる	6群	③ごま油 ごま				②サラダ油 ③ごま				②オリーブ油 ③菜種油				②③サラダ油				②サラダ油 ごま油			
ひとくち一口メモ		*お餅のクレープ* 新学期が始まり、2週間経って新しいクラスにも少しずつ慣れてきている頃ですね。今日は小学校・中学校への入学とそれぞれ1学年進級したことをお祝いしてクレープをつけました。最後のデザートにおいしくいただきます。				春の香りの食べ物といえ何を想像しますか？今日の給食は、つわぶきを使っています。冬に黄色い可憐な花を咲かせたつわぶきが春に新芽をだしました。新しい芽は、やわらかく少し苦味のある香りの味です。				*指宿「旬」野菜の日「キャベツ」* 4月のキャベツは新キャベツといって葉がやわらかく、甘みがたっぷりです。江戸時代にオランダから日本にやってきたので「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。今日は指宿産の新キャベツをパスタにたっぷり使いました。				たまねぎに含まれる「硫化アリル」は、お料理をするひとを泣かせるいたさらさんです。でも、おなかに入ると涙をとったり、消化を助けたりします。また、煮るとその旨みを消すはたらきもしてくれる働き者です。				わかめは、低カロリーでたんぱく質やカルシウム・鉄分・食物繊維など成長期であるみなさんの体を大きく元気にしてくれる栄養がギュッとつまっています。きゅうり・もやし・コーンとあえてナムルにしました。			

日 (曜)		24 (月)				25 (火)				26 (水)				27 (木)				28 (金)			
献立名		③きびなごのしらたれ ①ごはん ②魚そうめん汁				③おかつおみそ ①麦ごはん ②豚汁の具				③カレーサントの具 ①ドッグパン ②ミネストローネ				③りんかけ大豆 ②つくね入り ①中華風炊き込みごはん				③グリーンサラダ ④いちごジャム ①コッパン ②コーンチャウダー			
栄養価	エネルギー たんぱく質	722 29.3	566 24.4	722 29.7	567 24.4	719 32.7	579 26.8	736 32.6	584 27.1	735 30.5	594 25	おもちに体を作る		おもちに体を作る		おもちに体を作る		おもちに体を作る			
おもちに体を作る	1群	②魚そうめん ③揚げ				②豚肉 かまぼこ ③中揚げ かつお節				②鶏肉 ウィナー ③パセリ ④大豆ミート 豚肉				①鶏肉 ②鶏肉・豚肉(つくね) ③中揚げ ④大豆				②鶏肉 ベーコン			
おもちに体を作る	2群	③きびなご				①牛乳				①牛乳 ③鶏肉				①牛乳				①牛乳 ②牛乳 ③粉チーズ			
おもちに体を作る	3群	②にんじん 葉ねぎ ③にら				②③にんじん ②葉ねぎ				②③にんじん ②トマト水蒸 パセリ ③ピーマン				①②にんじん ②チンゲン菜				②③にんじん ②パセリ ③ブロッコリー			
おもちに体を作る	4群	②たまねぎ 干し椎茸 えのき				②たまねぎ ごんにやく しめじ 干し椎茸 ③ごぼう ④たけのこ ⑤枝豆				②③たまねぎ ②大根 切 ③たけのこ				①ごぼう 干し椎茸 きくらげ ⑤枝豆 ②たまねぎ えのき キャベツ				②たまねぎ しめじ コーン ③きゅうり キャベツ			
おもちにエネルギーになる	5群	①粟 ③でん粉 さとう				①粟 ②さとう				①ドッグパン ②じゃがいも				①粟 ②③でん粉 ②さとう・パン粉(つくね) ③鶏肉				①コッパン ②じゃがいも 米粉 ④いちごジャム			
おもちにエネルギーになる	6群	③菜種油 ごま油 ごま				③サラダ油 ごま油				②オリーブ油 ③サラダ油				①②ごま油 ②植物油(つくね)				②サラダ油 ③生クリーム			
ひとくち一口メモ		魚には成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、ミネラル類が多く含まれています。さらに魚の脂は生活習慣病を予防し、脳の働きを活性化するとされています。今日は鹿児島県産のきびなごです。揚げてあるのでさっぱりと食べられます。				新しい学年での学校生活に、慣れてきましたか。緊張感や不安感が減ってくると疲れがでて体調が落ちやすくなります。豚肉は、疲れを回復させる栄養が豊富です。しっかりと食べて、元気に学校生活をおくりましょう。				「トマトが少くなると塩味が少くなる」ということわざがあるように、トマトは栄養豊富な食品です。血液をサラサラしてくれるリコピンや疲れをとってくるクエン酸が豊富です。また、うま味成分も含まれています。ミネストローネにたっぷり使っています。				みなさんは、加工された食品を食べる前にその食品がどんな原材料でできているかチェックしていますか？ 安い物をするときは、原材料も見てみましょう。給食では毎日みんなの食べ物に使われているか、献立表をみとわります。				ブロッコリーは、地中海地域で栽培された野菜です。ビタミン類が多く、体の調子を整えたり、肌をきれいにしだりする働きがあります。今日はグリーンサラダに使っています。元気に過ごせるように好き嫌いせずにご食べましょう。			