



楽しい給食

平成28年度4月

上郷小学校・小郡南小学校・小郡小学校

小郡学校給食センター 給食予定献立表

4月の給食目標・・・学校給食の7つの目標について知ろう・心のこもったあいさつをしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
11月 さんしょくどほろごはん さくらあえ わかたけじる おいおいゼリー	とりにく たまご おから とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり かぶ たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ ゼリー		584 21.2 いも類・種実類 進級 お祝い給食
今日から給食がスタートします。おいしい給食を一生懸命つくるので、みなさんも残さずしっかりたべてください。							
12月 ごはん あげぎょうざ バンバンジー ちゅうかスープ	ぎょうざ ソフトチキン わかめ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ こんにゃくかんてん	あぶら ごまあぶら	556 17.9 豆類・果物
スープの中のこんにゃく寒天は、こんにゃくと寒天が合わさったものです。つるんとした食感の食べ物です。							
13月 パン さんさいうどん かみかみあえ レースンクリーム	とりにく かまぼこ するめ だいす	牛乳	にんじん ねぎ	わらび たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	パン うどん	ごまあぶら レースンクリーム	559 20.9 海藻・いも類 かみかみ献立
山菜は春の味覚の代表的な物で、野山に自然にはえている食べ物です。今日はわらびとたけのこを使用しました。							
14月 ごはん さわらのしおやき きんぴらごぼう とうにゅういりみそじる	さわら ぶたにく さつまあげ とうふ とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ こんにゃく	ごま	578 26.2 果物
さわらは、魚へんに春とかいて鱈（さわら）と言います。春を告げる魚と言われていています。							
15月 よこわりまるパン ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ コーンクリームスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳 ぎょうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも ホワイトソース		648 25.2 豆類・海藻
今日はパンを横割りにしています。ハンバーグとポイルキャベツをはさんで、ハンバーガーにして食べてください。							
18月 チキンライス 2年生以上：ポイルウイナー ツナサラダ じゃがいものスープ 1年生：おいおいゼリー	ウイナー ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	660 20.8 魚・緑黄色野菜 1年生 お祝い給食
じゃがいもに多く含まれているビタミンCは調理しても壊れにくいので、しっかりとることができます。ビタミンCの摂取におすすめの食品です。							
19月 ごはん あつやききたまご きりぼしだいこんのソースいため なるたきそうめんじる	たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん にんじん こまつな	切り干し大根 キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ そうめん		593 22.2 いも類・種実類
鳴滝そうめん汁のそうめんは、山口市の小鯛でつくられた物です。地元のそうめんを味わって食べてください。							
20月 カレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	ぎょうにゅう ツナ	牛乳 かいそうミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	じゃがいも カレールウ あぶら		660 22.4 豆類・緑黄色野菜
カレーライスは給食の人気メニューの一つです。今年度もいろいろなカレーが登場します。楽しみにしてください。							
21月 ごはん いわしのトマトに キャベツとたかひのあえもの やかましいみそじる	いわしのトマト煮 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	たかな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さといも		548 20.5 果物・種実類
やかましいみそ汁とは、「や」野菜、「か」海藻、「ま」豆類、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類の入った栄養満点のみそ汁のことです。							
22月 パン パンネのミートソース イタリアンサラダ オレンジ	ぎょうにゅう ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン マカロニ	オリーブあぶら	579 23.9 海藻・いも類
パンネとはパスタの中のマカロニのひとつで、パンの先の形をしています。ミートソースに良く合うマカロニです。							

給食がはじまりますよ!

桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

小郡学校給食センターでは、安心・安全で、おいしい給食をみなさんに食べてもらえるように、みんなで力を合わせ、たくさん愛情を込めて作りたいたいと思います。1年間よろしくお願ひします。

<4月の予定>

11日・・・給食開始

18日・・・1年生給食開始

<今年度からはしが変わります>

これまでのはしは樺木(かばのき)でしたが、今年度より強化ナイロン樹脂製になります。はしの長さはこれまでと同様で、小学1・2年が18センチ、3年以上21センチです。大切に使いましょう。



献立名	材 料 名						I栄養 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
25月 マーボーはるさめどん むししゅうまい もやしのちゅうかいため	ぶたにく とうふ しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ	こめ はるさめ	ごまあぶら	640 24.3 魚・いも類
	もやしは健康と美容に効果のある栄養がたくさん入っています。便秘予防や疲労回復、かぜ予防や美肌にも効果があると言われています。						
26火 ごはん しろみさかなフライ ひじきのいために ふのみぞしる	白身魚フライ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ ぶ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな ねぎ	れんこん たまねぎ だいこん しめじ	こめ こんにゃく	あぶら	599 23.4 種実類・果物
	ひじきは海藻の仲間で、血をつくる鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。海藻は一度にたくさん食べられないので、毎日少しずつ食べたい食品です。						
27水 アッフルパン ハムステーキ コーンキャベツ ミネストローネ	ハムステーキ ぶたにく	牛乳	あかピーマン にんじん トマト	キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン ドライアップル じゃがいも マカロニ		655 27.0 豆類・海藻
	ミネストローネはイタリアの料理で、トマトの入った酸味のあるスープです。給食では酸味をおさえて食べやすく作っています。						
28木 ごはん ぶたにくのしょうがやき くだくさんじる あじつ汁のり	ぶたにく なまあげ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう	こめ さといも こんにゃく けんちん	ごま	539 23.4 魚・果物
	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に役立つと言われています。そろそろ新学期の疲れが出てきたころとします。豚のしょうが焼きを食べて元気を取り戻してくださいね。						

学校給食とは？



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

社交性及び協同の精神!



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

自然の恩恵!



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心!



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解!



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!



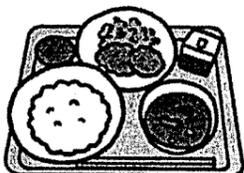
<給食の食材を納めてくれる業者を紹介します>

ごはん・パン(川崎ベーカリー)、牛乳(やまぐち県酪)、加工食品・冷凍食品・調味料等(山口学校給食会、東商店、協食、ニシムラ、津田冷凍食品、豊食、橋本飲料、竹内商店)、肉(肉の丸秀、松本本店)、魚(小川鮮魚店)、豆腐(堀豆腐店、大平食品)、かまぼこ(小郡鮮魚、岡虎)、野菜(津島商店、Rショップ山本、やおいち、ぶちええ菜)、デザート(松代商店、ヤクルト)、卵(農協直販)、しょうゆ(林醤油)



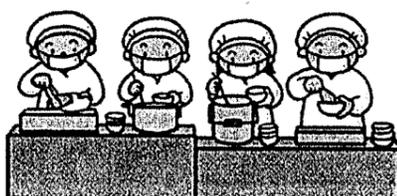
きょうしつは楽しいよ!

先生やクラスの仲間といっしょに楽しく食べられます。



栄養のバランスのとれた給食を食べたら元気いっぱいになります。

自分たちで食事の準備ができます。



給食は楽しいことがいっぱいあります。

