



楽しい給食



令和4年度4月

小郡学校給食センター 給食予定献立表

小郡小・上郷小・小郡南小

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						I初ギ - (kcal)
	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		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・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	行事食・旬の献立等
11月	ごはん コーンキャベツ ポークカレー ヨーグルト	ぶたにく	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ	こめ じゃがいも		612 20.7 卵・種実類 1年生なし
進級・入学おめでとうございます。今年度の給食がスタートしました。							
12月	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきのいため煮 新たまねぎのみそ汁	ちくわのいそべあげ さつまあげ とうふ あぶらあげ 麦みそ	ひじき わかめ	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめにゃく さとう あぶら	621 21.4 きのこ類 1年生なし
新たまねぎは、乾燥させずに出荷されるので、水分が多くあま味があります。また、皮は白っぽく柔らかいのも特徴です。							
13月	パン マーシャルピンズ チキンピカタ コーンサラダ ミネストローネ	チキンピカタ (鶏) まぐろ水煮 ウインナー (鶏)		にんじん トマト にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	マーシャルピンズ あぶら 1年生なし
ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープのことをいいます。トマトの他にもたくさんの野菜と一緒に煮込みます。							
14月	ごはん いわしのおかか煮 きんぴらごぼう けんちん汁	いわしのおかか煮 とうふ あぶらあげ		にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ しいたけ	こめにゃく さとう さとも	576 22.8 海藻・小魚類 1年生なし
今月の給食目標は、心のもったあいさつをしようです。「いただきます」「ごちそうさまでした」を心をこめていしましょう。							
15月	しょうパン いちごジャム イタリアンソテー ペンネのミートソース	ウインナー (鶏) ぎゅうにく ぶたにく		ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	パン いちごジャム オリーブあぶら ペンネ さとう	595 21.4 魚介類 1年生給食開始
ペンネは、万年筆のペン先に形が似ていることから、その名前がつけられたパスタです。							
18月	ごはん つくね 野菜いため 春野菜のみそ汁	つくね (鶏) とうふ 麦みそ		にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ 黄ピーマン キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ	581 21.8 いも類・種実類
春キャベツは、まき方がゆるく、葉はやわらかくて薄いです。生で食べるのにもむいています。							
19月	ごはん ピンパの眞 中華スープ プリン	ぎゅうにく 赤みそ ベーコン		ほうれんそう にんじん にんじん こまつな	もやし 山菜 たまねぎ えのきたけ	こめ さとう はるさめ プリン	552 18.4 乳製品
ピンパは、どんぶり等の器に入れたご飯の上に野菜の和え物、調味した肉、卵などさまざまな具をのせ、混ぜ合わせて食べる韓国料理です。							
20月	こく 黒とうパン てりやきチキン ごぼうマヨサラダ 春キャベツのスープ	てりやきチキン (鶏) まぐろ水煮 ベーコン	ひじき	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	パン 黒とう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	609 26.3 きのこ類
ごぼうは食物繊維がたくさん入っていて、腸をきれいにしてくれる働きがあります。食用として食べている国は、日本と韓国などごく一部といわれています。							

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がスタートしました。
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、職員一同力を合わせ、愛情を込めて作りたと思います。1年間よろしくお願ひします。

<4月の予定>

11日・・・給食開始
15日・・・1年生給食開始



先生やクラス
の友達と
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
いっぱいになれ
ます。



自分たちで
食事の準備
をします。

給食は楽しいことが
いっぱいあります。



小郡小・上郷小・小郡南小

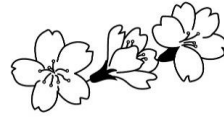
献立名		材 料 名						I補給 - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
21 木	さくらごはん さわらの天ぷら わかたけ汁 若竹汁 お祝いいちごゼリー	さわらの天ぷら とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	さくらごはんのもと たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら	585 19.0	緑黄色野菜
	さくらごはんには、食用に加工された、桜の花と葉が入っています。また、若竹汁は竹の子とわかめのすまし汁です。どちらも春を感じる食材ですね。						入学・進級 お祝い献立	
22 金	小パン ミートボール かみかみあえ さんさい 山菜うどん	ミートボール(鶏・豚) とりにく かまぼこ		にんじん にんじん ほうれんそう	切り干しだいこん きゅうり キャベツ 山菜 たまねぎ	パン さとう うどん さとう	550 22.8	卵・種実類
	山菜は、春の味覚の代表的なもので、たけのこ・わらび・ぜんまい・ふきのとうなどの山野山に自然に生えているものです。春の味覚を味わいましょう。							
25 月	ごはん さばのみそ煮 ピーマンのじゃこいため とうふ汁	さばのみそ煮 とうふ あぶらあげ かまぼこ	しらすぼし	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ しらたき ごま あぶら	595 23.3	果物
	ピーマンのじゃこいためには、しらすぼしが入っています。しらすぼしは、カルシウムが多く含まれています。							
26 火	ごはん きんぴらつつみやき キャベツのこんぶあえ にく 肉じゃが	きんぴらつつみやき(鶏) ぎゅうにく なまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	こめ じゃがいも しらたき さとう	596 22.7	卵・乳製品
	こんぶには、カルシウムやマグネシウム、カリウム、ヨードなどのミネラルが豊富です。							
27 水	パン アジカツ キャベツのサラダ じゃがいものスープ	アジカツ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	541 21.0	大豆製品
	じゃがいもは、別名「ばれいしょ」とも呼ばれます。じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンB1、C、食物繊維なども多く含まれています。							
28 木	ごはん しゅうまい はるさめ 春雨のすのもの ちゅうかどん 具 中華丼の具	しゅうまい(豚) ぶたにく いか		にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	571 22.7	卵・いも類
	今月の給食目標である、学校給食の7つの目標について知ることができましたか。また、心のもったあいさつができましたか。これからも、給食を通じてたくさんのお話を学んでいきましょう。							

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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。

