

日 (曜)	献立名		体をつくるもとになる食品 (赤)		体の調子をととのえるもとになる食品 (緑)		エネルギーのもとになる食品 (黄色)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 火	小学校/中学校入学式・始業式		※給食はありません								
9 火	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	こども園入園・始業式 福神漬 大根サラダ ぶどうゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ おろしりんご 福神漬 きゅうり	にんにく 生姜 フルーツチャツネ 大根 コーン	ごはん 大麦 じゃが芋 ゼリー	カレールウ 油 ドレッシング	877 27.4 19.5 3.9
10 水	パーカー ハウス	牛乳	白身魚のホーローフライ(ソース) ミックスサラダ 肉団子のポトフ オレシジ	白身魚 肉団子	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 白菜 にんにく	きゅうり 玉ねぎ セロリー オレシジ	パーカーハウス 油 パン粉 ドレッシング じゃが芋	789 31.3 27.9 3.3	
11 木	ごはん	牛乳	入園・入学・進級祝い献立 ハンバーグのあんかけ チンジャオロース 具だくさん汁 お祝いクレープ	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たけのこ 大根 しめじ	長ねぎ ごぼう 舞茸	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 クレープ(いちご味)	油 ごま油	944 40.8 30.2 2.6
12 金	わかめごはん	牛乳	オムレツのトマトソース コーンサラダ ラビオリスープ	卵 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり	キャベツ コーン	ごはん 砂糖 ラビオリ	油 ドレッシング	759 25.7 20.2 3.6
15 月	スパゲティ ナポリタン (麺は別出し)	牛乳	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ウインナー ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり	マッシュルーム キャベツ コーン グレープフルーツ	スパゲティ麺 砂糖	油 ドレッシング	680 26.4 20.9 2.7
16 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぎょうざ ツナ みそ 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ レモン果汁 たけのこ 生姜	きゅうり 長ねぎ にんにく	ごはん ぎょうざの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油	866 35.0 29.6 2.6
17 水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 豚肉とごぼうのみそ炒め けんちん汁 オレシジ	いわし 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	梅 たけのこ 大根	ごぼう こんにゃく オレシジ	ごはん 砂糖 里芋	油	784 32.4 19.1 2.5
18 木	アップルパン	牛乳	鶏ささみフライのレモンソース カレードレッシングサラダ コーンクリームスープ (コーンフレーク別出し)	鶏ささみ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	レモン果汁 きゅうり コーン	キャベツ 枝豆 玉ねぎ	アップルパン パン粉 砂糖 コーンフレーク	油 ハーフマヨネーズ コーンフレークの素	942 36.6 33.3 4.8
19 金	ハムの バターピラフ	牛乳	スパニッシュエッグ ごぼうサラダ 春雨スープ プリン	ハム 卵 なると	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ほうれん草	玉ねぎ コーン 枝豆 サラダごぼう きゅうり 長ねぎ	マッシュルーム グリーンピース キャベツ 白菜 もやし	ごはん 春雨 豆乳プリン	油 バター ハーフマヨネーズ	883 25.3 30.1 3.9
22 月	ピピンパ丼 (ごはん)	牛乳	(焼き肉・ナムル) (錦糸卵) のっぺい汁 グレープフルーツ	豚肉 卵 竹輪 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 白菜 大根 しいたけ	生薑 もやし 長ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま油 ラー油	798 40.1 19.7 2.5
23 火	黒パン (減量)	牛乳	厚焼き卵 おひたし カレーうどん(麺は別出し)	卵 かつお節 豚肉 なると	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ	もやし 長ねぎ	黒パン うどん類 でん粉	油 カレールウ	874 38.2 22.7 4.3
24 水	ごはん	牛乳	さわらのマヨネーズ焼き アーモンドあえ 厚揚げのそぼろ煮 オレシジ	さわら みそ 豚肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	パセリ ほうれん草 にんじん さやいんげん	玉ねぎ もやし オレシジ	白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ハーフマヨネーズ アーモンド 油	928 39.6 31.9 2.2
25 木	ごはん	牛乳	ソース豚カツ(2こ) キムチあえ なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	レモン果汁 白菜 なめこ 長ねぎ	きゅうり キャベツ 大根	ごはん パン粉 砂糖 じゃが芋	油	800 28.0 18.8 3.7
26 金	こめっこぼん	牛乳	グリルチキン 寒天サラダ ビーンズシチュー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	パプリカ にんじん トマト	フルーツチャツネ きゅうり 枝豆	キャベツ 玉ねぎ ミックスビーンズ	こめっこぼん じゃが芋	ドレッシング ハヤシルウ 油	821 39.4 32.4 4.2
30 火	ごはん	牛乳	鮭みそフライ ひじきの炒め煮 ワタンスープ グレープフルーツ	鮭 みそ さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく 長ねぎ もやし	キャベツ たけのこ グレープフルーツ	ごはん パン粉 砂糖 ワタナン	油	820 32.0 21.4 2.8

基準値： エネルギー・830kcal、たんぱく質・27.7~41.5g、脂質・18.5~27.5g、食塩・2.5g

◎材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

◎食育の観点より、学習していない漢字も常識の範囲で使用しています。

※ 魚には骨があることがあります。また窒息予防のためにも、「よくかんで食べる」「早食いはしない」ことに注意して食べてください。



4月の給食だより

「学校給食の目標とは？」

年度の始まりにあたり、学校給食にも目標があることを知って頂きたいと思います。学校給食は、教育活動の一環として行われています。目指すことは「望ましい食習慣と人間性」です。当然「ワガママ」ができない場面も多くあります。しかし集団での給食で多くのことが身に付きます。この一年間、よろしくお願ひします。

「今月の給食目標」
準備や後片付けを上手にしよう!!

★学校給食7つの目標について

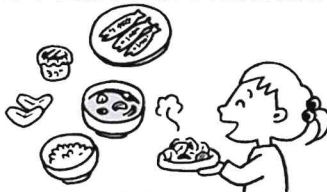
1. 健康の保持増進

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。



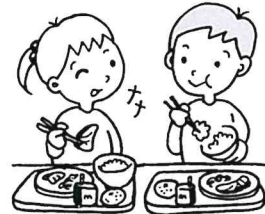
2. 望ましい食習慣

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判断力を培い、望ましい食習慣を養う。



3. 明るい社交性

学校生活を豊かにし、明るい社交性と共同の精神を養う。



4. 生命・自然の尊重

食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命及び自然を尊重する態度を養う。



5. 勤労への感謝

食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。



6. 食文化への理解

わ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。



7. 食料生産の理解

食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。



★給食は準備から後片付けまでが学習です

学校給食は準備から後片付けまで、大切な教育活動です。教職員が協力して指導することで、子供たちの基本的な食に関する実践力を養っています。給食当番の活動はもちろんですが、当番以外の人でも、食事前の手洗いや換気、整理整頓など協力して、みんなが気持ちよく食べられる給食にしましょう。

～ここがポイント～ 給食当番さんの仕事!!

1. きちんと手洗いをし、清潔なハンカチでふきましたか?
2. 伸びた爪は、短く切っていますか?
3. 身につける白衣は、きれいな状態ですか?
4. 髪の毛が出ないように、帽子をきちんと被っていますか?
5. 先生の盛付けの見本の量などをよく確認しましたか?
6. 食器や食缶を床につけずに、きちんと運べましたか?
7. クラス全員の給食を、均等に配食することができましたか?



～ここがポイント～ 楽しんで食べましたか?



★よく噛んで、ゆっくり食べよう!!

「給食時間1年生児童、うすら卵で窒息死」、マスコミ報道で騒がれました。ただし実際には年間4,000人以上の人が、食品を喉に詰まらせる窒息で亡くなっています。その多くは高齢者で、噛む力と飲み込む力の低下が原因です。しかし乳幼児から小中学生まで食品の窒息死は起きています。丸くてツルツとしたものが危険という情報もありますが、統計的にはパンやご飯でも起こります。このような悲劇から守るために、食べるときは「よく噛んで、ゆっくり食べる」ことを守ってください。

乳幼児向け「背部叩打法」



みぞおちを太ももに乗せ、背中を何度も平手でたたく

「腹部突き上げ法」



みぞおちの下で手を組み、腹部を上方へ圧迫する