

給食だより 4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスなどを考えて作られています。曾谷小学校給食室では、今年度も、安全でおいしい給食を提供できるようにがんばります。引き続き、ご理解と、ご協力をよろしくお願いいたします。

曾谷小学校の給食について

食数	約380食
栄養教諭	1名
調理員	9名
給食費(1食分)	263円

日本給食株式会社へ調理委託しています。

(児童は市から24円の補助金がでているので、実際は287円分の食材料費で給食は作られます。)



献立はこのようにしてつくられています

- ① 児童の食事摂取基準(栄養素)を満たしています。(熱量 小学校650kcalなど)
- ② 行事食・旬の食べ物を取り入れています。
- ③ 予算内で作っています。
- ④ 当日の給食時間までに調理できるものになっています。
- ⑤ 和洋中、煮物、焼き物、揚げ物など様々な物をバランス良く取り入れています。
- ⑥ 食べてほしい食材、かみごたえのある食べ物も取り入れています。
- ⑦ 日本に伝わる食文化を大切にしつつ、外国の料理も取り入れています。
- ⑧ 生活習慣病予防を考えた献立や食材を使用しています。
- ⑨ 安心、安全な食材を選定し使用しています。



※現在コロナウイルスによる感染予防対策として、果物など手で直接触れて食べる食品を控えています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

がっこう 学校での「食育」

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



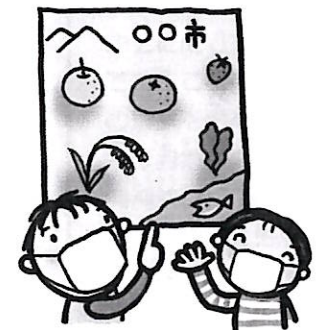
食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える





4月の予定献立表

今月の目標・・・給食の決まりを覚えよう。



日	曜日	こんだて			栄養量					
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	牛乳	血や骨、肉を つくる食品 (肉のグループ)	熱や力に なる食品 (魚のグループ)	からだの調子を 整える食品 (豆のグループ)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
11	月	せきはん すましじる キャベツメンチカツ ごしきあえ きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう ささげ ぶたにく たまご ハム	もちごめ こめ でんぶん こむぎこ パンこ さとう	こまつな たまねぎ キャベツ うめ にんじん もやし ほうれんそう きよみオレンジ	679	29.3	21.1	2.1
12	火	ごはん エッグカレー(☆) キャベツひじきサラダ オレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご チーズ ヨーグルト ちくわ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	しょうが たまねぎ にんにく にんじん キャベツ オレンジ	675	21.4	20.5	2.2
13	水	ごはん あげにしんじやがのそぼろに あげししゃち りんご	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいす ししゃも	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース りんご	651	23.1	23.3	1.3
14	木	コッペパン マカロニクリームに やきにくサラダ (いちねんせいきゅうしよくかいし)	○	ぎゅうにゅう ベーコン だいす とりにく チーズ とうにゅう ぶたにく	パン マカロニ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり	652	30.4	25.7	2.3
15	金	たけのこごはん こまつなとうふのみそしる ちくわとさつまいものでんぶん	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ みそ	こめ もちごめ さとう こめこ あぶら さつまいも	たけのこ にんじん こまつな だいこん ねぎ	687	25.6	21.8	2.5
18	月	ごはん ポークストロガノフ ポテトサラダ いちご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ しろいんげんまめ ハム	こめ むぎ あぶら さとう バター こめこ じゃがいも マヨネーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト にんじん きゅうり ほうれんそう いちご	624	23.1	17.9	2.5
19	火	ごはん てづくりエゴフリかけ とんじる とうふハンバーグ きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいす おから とうにゅう	こめ むぎ さとう こめ あぶら じゃがいも こんにゃく パンこ	こまつな にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ きよみオレンジ	645	31.6	18.5	2.2
20	水	ごはん マニボ-とうふ パンサンス- じゃがもち	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ やきぶた	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たら きゅうり キャベツ	660	24.5	18.3	2.3
21	木	スパゲティボロネ-ゼ かぼちゃドーナツ マセドアンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう おから たまご チーズ ハム	スパゲティ あぶら こめ こむぎこ バター さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ トマト パズル きゅうり かぼちゃ にんじん コーン	659	27	23.0	2.2
22	金	ぶたそぼろひじきごはん はるまき いそかあえ アセロラゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいす のり	こめ あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ	にんじん しょうが たら たけのこ しいたけ こまつな えのき アセロラ	637	20.6	16.6	1.9
25	月	ごはん あぶらまどん(☆) けんちんじる きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら パンこ	たまねぎ にんじん こねぎ みつば ごぼう だいこん えのき ねぎ きよみオレンジ	611	26.1	19.8	2.3

日	曜日	こんだて			栄養量					
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	牛乳	血や骨、肉を つくる食品 (肉のグループ)	熱や力に なる食品 (魚のグループ)	からだの調子を 整える食品 (豆のグループ)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
26	火	ごはん しんじやがのぶくめに わふうミ-トローフ なっとうあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき たまご とうにゅう なっとう のり かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう パンこ	にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しいたけ ごぼう ほうれんそう	684	30	21.0	2
27	水	ごはん カレーどうふ(☆) ごまドレサラダ さつまいものつつみあげ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ ヨーグルト ベーコン とうにゅう	こめ あぶら こめこ こま さとう きょうざのかわ さつまいも	しょうが たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ みずな きゅうり	694	23.2	23.1	2.3
28	木	アーモンドト-ナスト はるのシチュー ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす ツナ スキムミルク チーズ とうにゅう	パン アーモンド バター さとう あぶら じゃがいも こめこ なまクリーム	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ キャベツ こまつな きゅうり レモン	627	26.5	26.5	2.1
栄養量の基準値						650	18~32	18.3~22	2.0g未満	
4月の平均値						656	25.9	21.2	2.2	

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

しんねんと 新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。

「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい(新型コロナウイルスが終るまで
は、学校では
マスクをして
小さな声か心の
中でね)。

食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残ってしまった
ものなどは
きまりを守っ
て集めて戻し
てください。

給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかり
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。

できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。