



Main table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 主に体をつくる (Main ingredients for body), 主に体の調子を整える (Main ingredients for body balance), 主にエネルギーになる (Main ingredients for energy), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 鶏肉, 豚肉, 牛乳, 卵, etc.

◆ 5月31日(水)に5月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆



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。

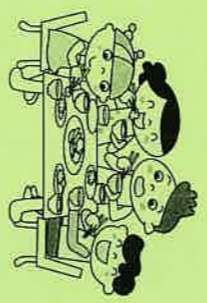
★おはしセットの購入について★

おはしセットを購入したい方は、学校を通してお申し込みください。(ケース・はし・スプーン・フォークの1パックも可能です。) 給食センターから納付書を添えて、お子様にお渡しします。代金は納期限までに金融機関で納付してください。 ※おはしセットを破損・紛失した際は、別のものをご準備いただいても構いません。



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価 食塩 (g)	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料他	エネルギー (kcal)			
24月	山菜うどん (ソフトめん 山菜うどん汁) 牛乳 パンパンジーサラダ (パンパンジーストレッシュソング) ココア揚げパン	魚・肉・卵・豆・豆製品 鶏肉 鶏肉 鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	緑黄色野菜 小松菜 にんじん	その他の野菜・きのこ・果物 大根 白菜 干しいたけ わさび みずな えのきたけ うどなめこ たけのこ	穀類・いも類 ソフトめん	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 煮干し	823	
25火	ハンバーグステーキソース ワカロニサラダ(イロハワシソング) アスパラのコンソメスープ 黒パン 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ油揚げ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ  	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 豚脂 バター 油	塩 洋風だし 塩 ごしよう 洋風だし 塩 ごしよう トマトケチャップ トマトピューレ	814
26水	鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト にんじん セロリ トマト	たまねぎ 枝豆 たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし しめじ	砂糖 砂糖 砂糖	油 バター 油	塩 洋風だし 塩 ごしよう 洋風だし 塩 ごしよう トマトケチャップ トマトピューレ	743
27木	そばろ丼 (ごはん そぼろ丼の具) 牛乳 白菜の佃煮漬け 大根の味噌汁	鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 白菜 きゅうり 	砂糖 ごはん ごはん	酒 しょうゆ 酢 かつお節 煮干し 塩	805	
28金	パオス (2) にら玉スープ ツルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 のり 牛乳 ひじき わかめ	にら にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ かかん パインアップル	砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ 塩 中華だし しょうゆ 塩 中華だし	842	
		今月のたんばく質平均 脂質平均		30.2 g 23.4 g				2.8	

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンパージュや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとう どうぞございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートします。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支援するとともに、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より努めてまいります。1年間よろしくお願ひいたします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<p>食事の重要性 おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康 健康!</p> <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>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <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>	<p>食品を選択する能力</p> <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>

自指せ! 給食マスタースタッフのお仕事

<p>身だしなみを整えましょう</p> <p>給食当番のお仕事</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁類は度からよくかき混ぜ、具を均等にゆすいでいましょう</p>
<p>おいしい給食を食べましょう</p>	<p>口をこぼさないように食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が帰る話をしたり</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>

<p>給食の食べ方</p> <p>おいしい給食を食べましょう</p>	<p>給食のマナー</p> <p>口をこぼさないように食べましょう</p>	<p>給食のマナー</p> <p>立ち歩いたり、友達帰る話をしたり</p>	<p>給食のマナー</p> <p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>
<p>給食のマナー</p> <p>おいしい給食を食べましょう</p>	<p>給食のマナー</p> <p>口をこぼさないように食べましょう</p>	<p>給食のマナー</p> <p>立ち歩いたり、友達帰る話をしたり</p>	<p>給食のマナー</p> <p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>

日本各地の郷土料理

うらかみ 浦上そぼろ

ながさきけん 長崎県

長崎県は、九州地方の西側に位置し、47都道府県の中で一番島が多い県です。港があるため、昔から海外との交流が盛んで、独自の文化が育まれてきました。食文化としては、長崎ちゃんぽんやトルコライス、カステラが有名です。

今月の郷土料理は、長崎県の「浦上(うらかみ)そぼろ」です。浦上地区でキリスト教を布教していた宣教師が伝えた料理で、細切りにした豚肉とかまぼこ、野菜などを炒めた、さんぴらのような料理です。そぼろの由来は、素材を粗く切ることを表す「粗(そ)おぼろ」からきたといわれています。また、長崎から近い中国の影響で、もやしを使うことが多いです。長崎県の郷土料理を味わってみましょう。