



まいつき19にちは  
しょくいくのひ

★ がっこうきゅうしょく だい ちょう さ ★  
★ 学校給食 大・調・査 ★



**【主食】** ・おぼんの左下に置く  
ごはん：毎週3回  
常総市産のコシヒカリ使用。  
パン：毎週1回  
茨城県産の小麦粉(きぬの波)使用。  
めん：毎週1回(6~9月はパンに変更)  
茨城県産の小麦粉(きぬの波)使用。

**【牛乳】**  
基本的に毎日出ます。コーヒー乳飲料  
や飲むヨーグルトのときもあります。

**【主菜】** ・おぼんの左上に置く  
肉や魚、卵などのたんぱく質を多く含む  
食べ物で、大皿に盛りつけます。

**【副菜】** ・おぼんの左上に置く  
野菜や果物が中心のおかずで、小皿に盛り  
つけます。

**【汁物】** ・おぼんの右下に置く  
野菜がたっぷり入った  
真だくさんのスープです。

献立表を参考にしてください  
給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食・主菜・副菜がそ  
ろっているので、献立を立てるときの参考にしてください。また、お子さんに、  
給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひ御家庭でもつくってみてください。

**学校給食における食物アレルギー対応について**  
常総市では、食物アレルギー対応マニュアルに基づき、食物アレルギーを有する児童  
生徒に対して、詳細な献立材料表や加工食品の配合表を配付しています。資料の配付に  
は、医師の診断(学校生活管理指導表の提出)と面談が必要になります。詳細な配合表が  
必要な場合や新たな食物アレルギーが発症した場合は、担任の先生や栄養教諭まで御連絡  
ください。  
※常総市では、食物アレルギーを有する児童への除去食や代替食の提供は行っており  
ません。

御入学・御進級おめでとうございます。  
こんにちは、栄養教諭の小林礼子です。  
元気いっぱいの新入生を迎え、新学期の給食がスタートしました。  
学校給食は、地場産物(常総市でとれた食べ物)や季節ごとの食べ物  
を取り入れ、栄養のバランスを考えて作っています。また、行事食や郷土  
料理、リクエストメニューのほか、新メニューもどんどん取り入れていき  
ます。楽しみにしててくださいね。



健やかで丈夫な  
からだ作り  
(健康の保持増進)

給食ができるまでを知る  
(生産・流通・消費への理解)

地域に伝わる昔ながらの  
味を大切に!  
(伝統的な食文化への理解)

規則正しく、栄養の  
バランスを考えて食べる  
(望ましい食習慣の形成)

学校給食の目標  
(学校給食法 第2条より)

命あるものをいただくこ  
とに感謝し、自然を守る  
(生命・自然への感謝と環境保全)

みんなで協力し、  
楽しく、なかよく!  
(社交性・協働の精神)

食べ物を作ってくれた人に  
感謝する  
(勤労を重んずる態度)

○相談受付中…食べることに何気になっていることがある方は、  
栄養教諭(小林)まで ☆TEL: 24-0554☆

☆おたよりの裏面  
も見てみよう!!

☆小林先生からの挑戦状!! ☆

食べ物に関するクイズを出題します。  
全問正解を目指して、挑戦してみよう!!

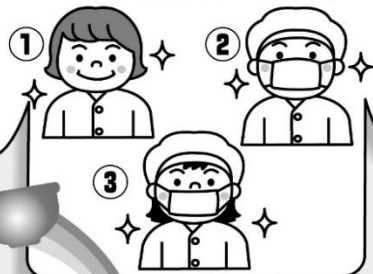


☆簡単朝ごはんメニューを紹介します! ☆  
ぜひ御家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。

# 給食当番 3 択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい  
レベル★★★=とっともむずかしい

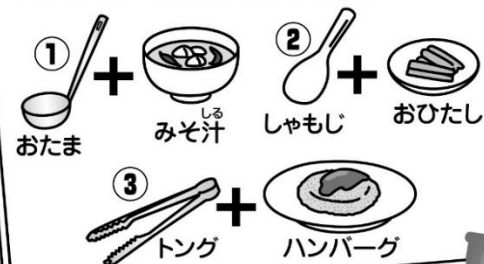
**Q1** 正しい給食当番の格好はどれでしょう?



**Q2** おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう?



**Q3** 道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう?



**Q4** 料理をよそうとき、気をつけることはなんでしょう?



**Q5** よそっている途中でおかずを床に落としてしまったら、どうすればいいでしょう?



## からだおめざめりゾット

【材料】(4人分)

ごはん	4杯分	しいたけ	2個
ツナ缶	1缶	固形コンソメ	1個
にんじん	1/4本	とろけるチーズ	適量
たまねぎ	1/3個	塩	少々
さやえんどう	4枚		

- 【作り方】
- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎとしいたけは薄切り、さやえんどうは斜め切りにする。
  - ② 鍋に水5カップを入れ、にんじん、たまねぎ、しいたけを入れて煮る。
  - ③ 煮えたらコンソメ、さやえんどう、ツナを入れてさらに煮る。
  - ④ ごはんの上にとろけるチーズをかけておき、食べる前に③の具と汁をかける。

## きのこのミルクスープ

【材料】(4人分)

ウインナー	4本
ミックスベジタブル	100g
しめじ	50g
コンソメ	4g
牛乳	200g
水	200g

- 【作り方】
- ① 牛乳以外の材料を耐熱容器に入れる。
  - ② ラップをかけて、電子レンジに3分かける。
  - ③ 出来上がったものに、牛乳を加える。

## ウインナーのパンキッシュ

【材料】(1人分)

食パン(8枚切)	1枚
ウインナー(斜め切り)	2本
冷凍ブロッコリー	40g
パプリカ(薄切り)	10g
卵	50g
牛乳	30g
コンソメ	1g
塩・こしょう	適量
溶けるチーズ	20g
トマトケチャップ	10g

【作り方】

- ① 卵に牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ② 食パンをちぎって耐熱容器に敷きつめ、その上に野菜、ウインナー、卵とチーズを散らす。
- ③ ラップをふんわりかけ、レンジで3分加熱する。卵が固まってチーズが溶けたら取り出し、ケチャップをかける。

## フルーツヨーグルト和え

【材料】(4人分)

みかん缶詰	60g
パイナップル缶詰	60g
黄桃缶詰	60g
ナタデココ	60g
プレーンヨーグルト	60g
生クリーム	25g
砂糖	大さじ1強

【作り方】

- ① 缶詰のフルーツとナタデココの汁を切り、全ての材料を混ぜ合わせる。

このクイズは、先生から出題されたものです。正解は、先生から発表してください。

Q1 正しい給食当番の格好はどれでしょう? (2点)

Q2 おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう? (3点)

Q3 道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう? (2点)

Q4 料理をよそうとき、気をつけることはなんでしょう? (3点)

Q5 よそっている途中でおかずを床に落としてしまったら、どうすればいいでしょう? (3点)