

令和5年 4月 学校給食こんだて表

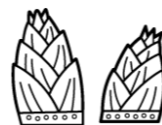
松江市立八雲小学校・中学校

今月の目標 : 春の味覚を味わい、楽しく食べよう

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



おもなざいりょう					
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	



おもなざいりょう					
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
12 水	牛乳 麦ごはん ぶた肉とたけのこのみそいため アーモンドあえ はんべんのすまし汁	ぶた肉 みそ はんべん	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 さとう かたくり粉	油 アーモンド
13 木	牛乳 ソフトめん ミートソース オムレツ ひじきサラダ	牛肉 ぶた肉 だいず たまご とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり マッシュルーム	ソフトめん さとう 小麦粉	ドレッシング 油
14 金	牛乳 ごはん あじのこうみフライ なっとうあえ たまねぎとわかめのみそ汁	あじ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし うめ えのきたけ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	ごま 油
17 月	～入学・進級お祝い献立～ 牛乳 せきはん ごましお わかどりのからあげ あすっこのマヨネーズあえ さくらふのすまし汁 いちごゼリー	あすき とり肉 ツナ とうふ	牛乳 わかめ	あすっこ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	もち米 かたくり粉 ふ いちごゼリー	油 マヨネーズ ごま
18 火	牛乳 ごはん さけのわふうソースかけ のりあえ さんさいすいとん汁	さけ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ わらび えのきたけ	米 かたくり粉 さとう すいとん	
19 水	牛乳 ごはん ビーフカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ とさかのり	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ バナナ りんご みかん ナタデココ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま ごま油 油
20 木	牛乳 丸パン いちごジャム ぶた肉のケチャップあえ げんきサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ しめじ	パン ジャム じゃがいも かたくり粉 さとう	油

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
21 金	牛乳 ごはん やしししゃも マロニーときくらげのサラダ はるやさいのそぼろに	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	米 マロニー じゃがいも かたくり粉 さとう	ごま ごま油 油
24 月	～茶の湯こんだて～ 牛乳 ごはん さわらのしんりょくあげ ごまあえ なめこのみそ汁	さわら みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ せんちゃ	キャベツ たまねぎ なめこ	米 じゃがいも かたくり粉	油 ごま
25 火	牛乳 こくとうパン ポテトのチーズやき ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	ハム 系かまぼこ だいず 白いんげんまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース パセリ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	パン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ドレッシング
26 水	牛乳 麦ごはん とり肉とこうやとうふの アーモンドがらめ じゃこあえ かきたま汁	とり肉 こうやとうふ とうふ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくり粉 さとう	油 アーモンド ごま油
27 木	牛乳 ごはん さばのみそ煮 こんにゃくサラダ けんちん汁	さば ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ こんにゃく	米 さとう	ごま ごま油
28 金	牛乳 ごはん ギョーザ ハンサンスー マーボー汁	ぶた肉 たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ	米 小麦粉 マロニー さとう かたくり粉	ごま油

4月 給食だより



ご入学・ご進級おめでとございます

新年度が始まり、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、何より健康が大切です。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれた給食を提供していきたいと思えます。また、おたよりを通して、食に関する情報をお伝えしていきます。ぜひご覧ください。



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。

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



教科等の時間

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



個別的な相談指導

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。



八雲の給食について

☆ごはんの日(月・水・金、月に1回 or 2回 火 or 木)

JACにびきのきぬむすめを使用しています。季節や行事に応じて、お寿司や赤飯、混ぜご飯などをお届けします。

※水曜日は麦ごはんです。ビタミンB1、食物せんいがしっかりとれます。

☆めんの日(月に1回(火 or 木))

うどん・中華麺・ソフトめんなどを使用しためん料理があります。

☆パンの日(火・木)

国内産小麦100%(県産小麦20%混入)で作られ、主食として甘みをおさえた素朴な味わいのパンです。

コッパン、まるパン、食パンの他に、黒糖や野菜、ドライフルーツを入れた変わりパンなどもあります。ハンバーガーやホットドッグにしたり、ジャムを付けて食べたりもします。

☆牛乳 毎日1本(200ml)

成長期の体の筋肉や血液、骨格を作る上で欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よく摂ることができます。不足しがちなカルシウムを補うために、家庭でも毎日飲むようにしましょう。

(牛乳200mlで小学1年生が1日にとりたいカルシウムの1/3を満たすことができます。)

☆おかず(主菜・副菜)

煮もの、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、和え物、汁物とバラエティーに富んだものになるよう心がけています。日頃不足しがちな食品(魚介類・豆類・海藻類など)や季節感のある食材、旬の食材を取り入れたおかずをお届けします。

また、八雲には八雲学校給食用野菜生産グループがあり、地元八雲で育った新鮮な野菜も多く給食で使用しています。

八雲学校給食センターについて



- 八雲小学校と八雲中学校の2校分の給食(約610食)を作っています。
- 所長・栄養教諭・事務員・調理員9名・配送員2名が毎日の給食業務に携わっています。
- 安心、安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いします。



期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです！
4月は新しい環境から疲れが出やすい時期でもあります。
毎日朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。
簡単にできる朝ごはんのレシピです♪お試しください♪

●じゃこマヨトースト●

材料(1人分)

- 食パン・・・1枚
- マヨネーズ・・・大さじ1/2
- ちりめんじゃこ・・・5g
- ピーマン・・・1/4個
- ピザ用チーズ・・・15g

作り方

- ①食パンにマヨネーズをぬる。
- ②①の全体にちりめんじゃこ、薄くスライスしたピーマン、ピザ用チーズをのせる。
- ③トースターで3~4分こんがり焼く。

ちりめんじゃこやチーズを使ってカルシウムをプラス！食パンをライ麦パンに変えると食物繊維もたくさんとることができます。