



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待でいっぱいのごとと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。

## 給食の約束 ~「新しい生活様式」バージョン

みんながきもちよくたべられるように、きょうりよくしてじゅんびをし、まな一やるをまもってすごしましょう。

### じゅんぴのやくそく

てあらい    しょうどく    みじたく

アルコール消毒は乾いた手に!!

ぼうし  
マスク  
白衣 (エプロン)

### たべるときのやくそく

いただきます    おかわりはマスク

はなしはすくなく

月	火	水	木	金
<b>12</b> エネルギー たんぱく質 塩分 632 kcal 23.5 g 16.8 g まめまめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ すましじる 	<b>13</b> エネルギー たんぱく質 塩分 630 kcal 28.4 g 19.1 g コッペパン てづくりイチゴジャム シーフードグラタン ジャがいものリヨンふう ミネストラスープ ぎゅうにゅう 	<b>14</b> エネルギー たんぱく質 塩分 549 kcal 25.5 g 18.8 g ミートスパゲティ もやしサラダ オレンジ ぎゅうにゅう 	<b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 679 kcal 23.5 g 17.6 g ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカシューナッツいため チンゲンサイのじゃこあえ はるさめスープ ヨーグルト 	<b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 657 kcal 29.5 g 26.3 g こくとうパン ぎゅうにゅう ハンバーグ あげじゃがが ぶどうミニゼリー ジュリエンスープ いちねんせいぎゅうしょくがいし 
<b>19</b> エネルギー たんぱく質 塩分 619 kcal 28.9 g 18.1 g ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ビリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそじる いちねんせいぎゅうしょくがいし 	<b>20</b> エネルギー たんぱく質 塩分 623 kcal 24.4 g 23.9 g コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ 	<b>21</b> エネルギー たんぱく質 塩分 712 kcal 20.6 g 20.2 g カレーライス わかめサラダ パナナ ぎゅうにゅう 	<b>22</b> エネルギー たんぱく質 塩分 595 kcal 25.6 g 14.4 g くりせきはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら はくさいのおひたし かきたまじる いちご いちねんせいぎゅうしょくがいし 	<b>23</b> エネルギー たんぱく質 塩分 590 kcal 23.0 g 15.8 g コッペパン はっこうにゅう スペニッシュオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー もやしスープ 
<b>26</b> エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 21.6 g 20.7 g ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ゆでブロッコリー りんご 	<b>27</b> エネルギー たんぱく質 塩分 664 kcal 26.0 g 21.7 g コッペパン ぎゅうにゅう ボークシチュー まめとひじきのごまマヨあえ みかんゼリー 	<b>28</b> エネルギー たんぱく質 塩分 589 kcal 20.9 g 11.8 g こきつねずし こまつなのみそじる フルーツしらたま ぎゅうにゅう 	<b>29</b> しょうわのひ 	<b>30</b> エネルギー たんぱく質 塩分 700 kcal 31.8 g 16.3 g たけのごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに ブロッコリーのごまあえ あさりじる かしわもち こくとうパン 



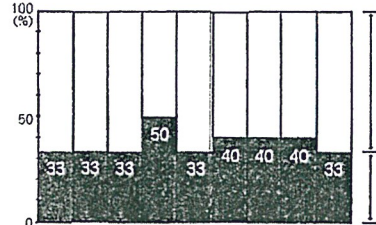
# 学校給食について



学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を推進し、位位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

## 給食の栄養

1日に必要な栄養量の1/3~1/2をとれるよう献立を考えています。



目標で必要な栄養量



## 学校給食の目標

「学校給食法」第二条より

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。

**2** 日常生活における食事について正しい理解を身に付け、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** 食生活が食に関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。

## 地産地消

村内産、近隣産で収穫されたものを積極的に使用しています。R2年度は約3700kgの野菜や果物を給食に使うことができました。



## 食育

給食時間や教科に関連した食に関する指導を行っています。給食献立を教材にして、バランスの良い食事の組み合わせを考える学習などもしています。



月		火		水		木		金		
12	牛乳	13	コッペパン 牛乳	14	牛乳	15	ごはん(M) 牛乳	16	黒糖パン 牛乳	
19	ごはん(S) 牛乳	20	コッペパン 牛乳	21	ごはん(M) 牛乳	22	栗赤飯 牛乳	23	コッペパン はち餅乳	
26	ごはん(M) 牛乳	27	コッペパン 牛乳	28	すしごはん(S) 牛乳	29	昭和の日		30	牛乳

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。