

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ことと思います。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年間よろしくお願ひ致します。

給食当番の衛生チェック

髪が長い人は結びましょう

髪のでえないように帽子をかぶる

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

新しい生活様式を踏まえた

給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

月	火	水	木	金																															
11	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>597 kcal</td> <td>22.6 g</td> <td>16.7 g</td> </tr> </table> <p>まめまめごはん ぎゅうにゅう しやものてんぷら ゆかりづげ すましじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	597 kcal	22.6 g	16.7 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>668 kcal</td> <td>24.4 g</td> <td>16.4 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	668 kcal	24.4 g	16.4 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>546 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>18.5 g</td> </tr> </table> <p>ミートスパゲティ もやしサラダ オレンジ ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	546 kcal	25.6 g	18.5 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>612 kcal</td> <td>28.6 g</td> <td>18.3 g</td> </tr> </table> <p>こくどうパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン じゃがいものリヨンふう ミネストラスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	612 kcal	28.6 g	18.3 g							
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
597 kcal	22.6 g	16.7 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
668 kcal	24.4 g	16.4 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
546 kcal	25.6 g	18.5 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
612 kcal	28.6 g	18.3 g																																	
18	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>618 kcal</td> <td>29.9 g</td> <td>17.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラぎゅうり ベーコンとじゃがいものみそじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	618 kcal	29.9 g	17.5 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>653 kcal</td> <td>29.3 g</td> <td>26.2 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ てづくりいちごジャム</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	653 kcal	29.3 g	26.2 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>682 kcal</td> <td>21.1 g</td> <td>17.1 g</td> </tr> </table> <p>カレーライス わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	682 kcal	21.1 g	17.1 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>596 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>14.4 g</td> </tr> </table> <p>くりせきはん ぎゅうにゅう さきみのてんぷら はくさいのおひたし かきたまじる いちご</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	596 kcal	25.4 g	14.4 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>613 kcal</td> <td>23.7 g</td> <td>23.1 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	613 kcal	23.7 g	23.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
618 kcal	29.9 g	17.5 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
653 kcal	29.3 g	26.2 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
682 kcal	21.1 g	17.1 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
596 kcal	25.4 g	14.4 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
613 kcal	23.7 g	23.1 g																																	
25	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>617 kcal</td> <td>21.8 g</td> <td>20.7 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	617 kcal	21.8 g	20.7 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>643 kcal</td> <td>26.0 g</td> <td>20.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポーグシチュー まめとひじきのごまマヨあえ オレンジゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	643 kcal	26.0 g	20.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>585 kcal</td> <td>19.7 g</td> <td>11.6 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	585 kcal	19.7 g	11.6 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>703 kcal</td> <td>33.2 g</td> <td>15.8 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	703 kcal	33.2 g	15.8 g	29						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
617 kcal	21.8 g	20.7 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
643 kcal	26.0 g	20.0 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
585 kcal	19.7 g	11.6 g																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																	
703 kcal	33.2 g	15.8 g																																	
しょうわのひ																																			

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

学校給食について

学校給食の役割



栄養バランス
健康の保持増進
体位の向上

準備から片付け
実践活動
望ましい食習慣



地産地消
郷土食や行事食

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が献立を作成しています



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康

チェックをし、身だしなみを整えています。



野菜・果物は流水で3回以上洗います。



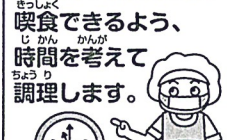
※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。

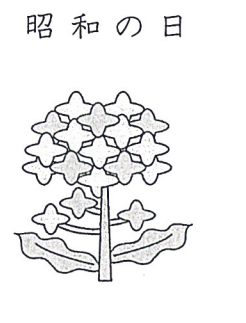


※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。



月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29



【栄養三色】黄：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、☆印は河内町産です。 ※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。