

# 入学・進級おめでとう

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。

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

髪の毛が出ないように帽子をかぶる  
マスクで鼻と口をおおう  
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  
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  
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。

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
始業式	午前授業	豆まめごはん 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁	ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め チンゲンサイのじゃこ和え 春雨スープ ヨーグルト	黒糖パン 牛乳 シーフードグラタン じゃがいものリヨン風 ミネストラスープ
15	16	17	18	19
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアブレン	コッペパン 牛乳 ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ 手作りいちごジャム	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそ汁	カレーライス わかめサラダ バナナ 牛乳	コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ 牛乳
22	23	24	25	26
栗赤飯 牛乳 ささみの天ぷら 白菜のおひたし かきたま汁 いちご	コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジゼリー	たけのご飯 牛乳 かつおの揚げ煮 ブロッコリーのごま和え あさりのみそ汁 かしわもち	小さつねずし 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉 とっとチーズ 牛乳	ミートスパゲティー もやしサラダ ヨーグルト 牛乳
29	30	給食の決まり 食事のマナーを守りましょう		
昭和の日	コッペパン 牛乳 チキンピカタ ポテトサラダ 豆と野菜のスープ	手をきれいに洗い ましょう。	全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。	食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。

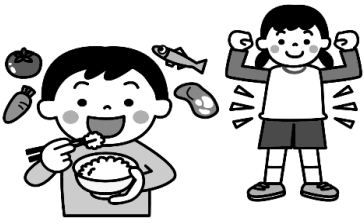
あんぜんにおちついて きゅうしよくを たべるように しましょう

# 学校給食について

## 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るための「生きた教材」としての役割もあります。

### 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

月	火	水	木	金
<p><b>栄養管理と献立作成</b></p> <p>「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。</p> <p>「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。</p> <p><b>栄養士が献立作成しています</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>豆まめごはん 餅米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 味付乾燥黒豆 9.1 赤 大豆 6.5 赤 突きこんにやく 52.0 緑 にんじん 19.5 緑 けずり節 2.0 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 7.8 みりん 0.4 米白絞油 0.7</p> <p>ゆかり漬け キャベツ 45.5 緑 きゅうり 19.5 緑 白ごま 1.3 黄 ゆかり粉 0.4 緑 淡口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1</p> <p>すまし汁 豆腐 26.0 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 13.0 緑 みょうろ 2.6 緑 刻み昆布 0.7 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄</p> <p>ししゃもの天ぷら ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄</p>	<p><b>11</b></p> <p>鶏肉の カシューナッツ炒め 鶏もも肉 39.0 赤 じゃがいも 32.5 黄 カシューナッツ 6.5 黄 パプリカ 9.1 緑 濃口しょうゆ 3.9 みりん 3.9 砂糖 2.6 黄 みりん 1.3 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぶん 9.8 黄 米白絞油 3.9 黄</p> <p>チンゲンサイのじゃこ和え チンゲンサイ 45.5 緑 白菜 13.0 緑 ちりめんじゃこ 6.5 赤 みりん 2.0 淡口しょうゆ 1.3 濃口しょうゆ 0.7 煮干しだし 0.1 ごま油 0.7 黄</p> <p>春雨スープ 緑豆春雨 6.5 黄 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 きしらめ 1.3 緑 土しよが 0.7 緑 パン粉 1.0 黄</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>	<p><b>12</b></p> <p>黒糖パン むきえび 15.0 赤 かつおいか 25.0 赤 じゃがいも 30.0 黄 玉葱 35.0 緑 マッシュルーム缶詰 10.0 緑 にんにく 0.3 緑 米白絞油 0.5 黄 牛乳 25.0 赤 ポタージュの素 3.0 黄 白ワイン 2.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1</p> <p>じゃがいものリヨン風 じゃがいも 52.0 黄 玉葱 26.0 緑 ベーコン 7.8 赤 バター 0.7 緑 オリーブ油 1.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>ミネストラスープ キャベツ 19.5 緑 玉葱 26.0 緑 カットマト 13.0 緑 アルファルファマカロン 6.5 緑 セロリ 3.3 黄 アルファルファマカロン 3.3 黄 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.8 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p>	
<p><b>15</b></p> <p>マーボー豆腐 豆腐 104 赤 豚ひき肉 26.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 干しいたけ 1.3 緑 土しよが 2.0 緑 にんにく 0.7 緑 八丁味噌 2.6 赤 みりん 5.2 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 豆板醤 0.4 緑 パプリカ 0.4 緑 でんぶん 6.5 黄</p> <p>ゆでブロッコリー ブロッコリー 39.0 緑 キャベツ 13.0 緑 マヨネーズ 10.4 黄</p> <p>りんご 1/4個 緑</p> <p>ジョアブレン 1本 赤</p>	<p><b>16</b></p> <p>ハンバーグ 牛ひき肉 23.4 赤 豚ひき肉 58.5 赤 玉葱 58.5 緑 鶏卵 10.4 赤 パン粉 3.5 黄 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 2.9 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 13.5 濃厚ソース 1.8</p> <p>あげじゃが じゃがいも 104 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 0.3 あおさのり 0.2 赤</p> <p>ジュリエンスープ キャベツ 19.5 緑 玉葱 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 3.9 緑 きぬさや 3.9 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1</p> <p>手作りいちごジャム いちご 26.0 緑 レモン果汁 0.3 緑 砂糖 9.8 黄</p>	<p><b>17</b></p> <p>鶏のから揚げ 鶏もも肉 45.5 赤 鶏むね肉 39.0 赤 土しよが 0.9 緑 にんにく 0.3 緑 酒 2.6 濃口しょうゆ 1.3 自然塩 0.3 小麦粉 3.9 黄 でんぶん 3.9 黄 米白絞油 5.2 黄</p> <p>ベーコンと じゃがいものみそ汁 じゃがいも 39.0 黄 玉葱 26.0 緑 ベーコン 6.5 赤 青ねぎ 6.5 赤 白みそ 3.3 赤 こしょう 0.1 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>カリール(ルー) 豚もも肉 35.1 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも 64.4 黄 にんじん 35.1 緑 土しよが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カレー粉 0.8 りんごピューレ 23.4 緑 トマトピューレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 5.9 黄 米白絞油 4.6 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6</p> <p>どりからきゅうり きゅうり 52.0 緑 白ごま 2.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.1 自然塩 0.1</p>	<p><b>18</b></p> <p>わかめサラダ わかめ 34.1 緑 れんこん 14.6 緑 にんじん 9.8 緑 玉葱 11.7 緑 干しいたけ 1.5 赤 菜種サラダ油 3.4 黄 レモン果汁 2.4 緑 砂糖 4.9 黄 淡口しょうゆ 6.5 洋からし 0.2</p> <p>バナナ 1/2本 緑</p> <p>ケチャップブランコ ホークブランコ 50.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 19.5 マスターソース 1.0 濃厚ソース 1.0 砂糖 1.0 黄 米白絞油 0.4 黄</p> <p>コーンポタージュ クリームコーン 32.5 緑 じゃがいも 26.0 黄 カットマト 9.1 緑 玉葱 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 バター 0.7 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 4.6 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄</p> <p>スティックチーズ 1本 赤</p>	<p><b>19</b></p> <p>ケチャップブランコ ホークブランコ 50.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 19.5 マスターソース 1.0 濃厚ソース 1.0 砂糖 1.0 黄 米白絞油 0.4 黄</p> <p>コーンポタージュ クリームコーン 32.5 緑 じゃがいも 26.0 黄 カットマト 9.1 緑 玉葱 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 バター 0.7 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 4.6 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄</p> <p>スティックチーズ 1本 赤</p>
<p><b>22</b></p> <p>ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 50.0 赤 酒 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4.0 黄</p> <p>かきたま汁 鶏卵 32.5 赤 しめじ 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しいたけ 0.7 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 でんぶん 7.8 米白絞油 2.6 黄</p> <p>白菜のおひたし 白菜 52.0 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 ごま油 0.7 黄</p> <p>いちご 1個 緑</p> <p>ごま塩 黒ごま 1.3 黄 自然塩 0.5</p>	<p><b>23</b></p> <p>ポークシチュー 豚もも肉 39.0 赤 じゃがいも 39.0 黄 にんじん 26.0 緑 玉葱 84.5 緑 セロリ 19.5 緑 土しよが 1.0 緑 にんにく 0.3 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 カットマト 26.0 緑 トマトピューレ 13.0 緑 砂糖 2.6 黄 洋からし 0.2</p> <p>豆とひじきの ごまマヨネーズ キャベツ 20.8 緑 大豆 6.2 赤 芽ひじき 2.6 赤 玉葱 8.3 緑 マヨネーズ 6.2 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 けずり節 2.6 黄 みりん 4.6 黄 自然塩 0.2</p> <p>オレンジゼリー オレンジジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄</p>	<p><b>24</b></p> <p>たけのこご飯 米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 たけのこ 39.0 緑 にんじん 13.0 緑 薄揚げ 13.0 赤 ふき 13.0 緑 けずり節 2.6 だし昆布 1.3 みりん 6.5 自然塩 4.6 自然塩 0.2</p> <p>ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 32.5 緑 キャベツ 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄</p> <p>あさりのみそ汁 あさりむき身 32.5 赤 白ねぎ 13.0 緑 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 赤みそ 13.0 赤</p> <p>かつおの揚げ煮 かつお 52.0 赤 土しよが 0.7 緑 酒 3.1 でんぶん 7.3 黄 米白絞油 5.2 黄 濃口しょうゆ 5.2 みりん 2.0 黄 砂糖 2.0 黄 豆板醤 0.1</p> <p>かしもち 1個 黄</p>	<p><b>25</b></p> <p>すじごはん(具) 薄揚げ 13.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 ごぼう 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 きぬさや 3.9 緑 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.0 淡口しょうゆ 0.7 酒 0.7 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.3 黄 黒ごま 1.3 黄 刻み海苔 0.7 赤</p> <p>小松菜のみそ汁 小松菜 26.0 緑 白菜 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 白みそ 6.5 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7</p> <p>フルーツ白玉 白玉もち 52.0 黄 みかん缶詰 26.0 緑 砂糖 2.6 黄 レモン果汁 0.7 緑</p> <p>とっとチーズ 1個 赤</p>	<p><b>26</b></p> <p>ミートスパゲティ スパゲティ 84.5 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 豚ひき肉 57.2 赤 玉葱 100 緑 にんじん 21.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 土しよが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 カットマト 50.1 緑 トマトケチャップ 14.3 赤ワイン 8.6 ブルーベリー 2.9 緑 ナツメグ 0.3 チリパウダー 0.3 こしょう 0.2 自然塩 1.6 でんぶん 4.3 黄 米白絞油 0.5 黄 パルメザンチーズ 5.0 赤</p> <p>もやしサラダ 緑豆もやし 45.5 緑 きゅうり 19.5 緑 にんじん 3.9 緑 ボンレスハム 2.6 赤 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 緑 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 白ワイン 0.3</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>
<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p> <p>鶏ささみ肉 50.0 赤 玉葱 4.0 緑 白ワイン 0.5 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小麦粉 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄 鶏卵 8.0 赤 粉チーズ 4.0 赤 生クリーム 2.0 赤 パン粉 1.0 黄 バター 0.5 黄 トマトケチャップ 10.0 濃厚ソース 2.0</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 70.2 黄 きゅうり 31.2 緑 にんじん 7.8 緑 玉葱 10.9 緑 レモン果汁 0.9 緑 砂糖 1.6 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.2 無糖ヨーグルト 6.2 赤 マヨネーズ 6.2 黄</p> <p>豆と野菜のスープ 玉葱 26.0 緑 キャベツ 26.0 緑 にんじん 13.0 じゃがいも 19.5 黄 ベーコン 9.1 赤 セロリ 6.5 緑</p>	<p><b>30</b></p> <p>チキンピカタ 鶏ささみ肉 50.0 赤 玉葱 4.0 緑 白ワイン 0.5 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小麦粉 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄 鶏卵 8.0 赤 粉チーズ 4.0 赤 生クリーム 2.0 赤 パン粉 1.0 黄 バター 0.5 黄 トマトケチャップ 10.0 濃厚ソース 2.0</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 70.2 黄 きゅうり 31.2 緑 にんじん 7.8 緑 玉葱 10.9 緑 レモン果汁 0.9 緑 砂糖 1.6 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.2 無糖ヨーグルト 6.2 赤 マヨネーズ 6.2 黄</p> <p>豆と野菜のスープ 玉葱 26.0 緑 キャベツ 26.0 緑 にんじん 13.0 じゃがいも 19.5 黄 ベーコン 9.1 赤 セロリ 6.5 緑</p>	<p><b>衛生管理</b></p> <p>調理員は健康 チェックをし、 身だしなみ を整えています。</p> <p>野菜・果物は 流水で3回 以上洗います。</p> <p>生で食べるミニトマト や果物を除き、 すべて加熱 します。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>調理員は健康 チェックをし、 身だしなみ を整えています。</p> <p>野菜・果物は 流水で3回 以上洗います。</p> <p>生で食べるミニトマト や果物を除き、 すべて加熱 します。</p> <p>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。</p>		

【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。