

にゅうがく しんきゅう  
**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年間よろしく願い致します。



きゅうしょくとうばん  
**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

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。

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 24.3 g 16.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 24.3 g 16.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 24.3 g 16.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 24.3 g 16.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 24.3 g 16.8 g
しぎょうしき	ごぜんじゅぎょう	まめめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ すまじる	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	こくとうパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン ジャガイモのリヨンふう ミネストラスープ
15	16	17	18	19
エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 21.8 g 20.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 21.8 g 20.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 21.8 g 20.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 21.8 g 20.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 21.8 g 20.7 g
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご	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 てづくりイチゴジャム	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそしる	カレーライス わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	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ーテー コーンポタージュ
22	23	24	25	26
エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 27.2 g 14.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 27.2 g 14.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 27.2 g 14.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 27.2 g 14.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 27.2 g 14.6 g
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	コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー まめとひじきのごまマヨあえ オレンジゼリー	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 あさりのみそしる かしわもち	こきつねずし こまつなのみそしる フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ミートスパゲティー もやしサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう
29	30	給食の決まり 食事のマナーを守りましょう		
しょうわのひ	コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ポテトサラダ まめとやさいのスープ	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> <p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> <p>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。</p> <p>あんぜんにおちついてきゅうしょくをたべるようにしましょう</p>		

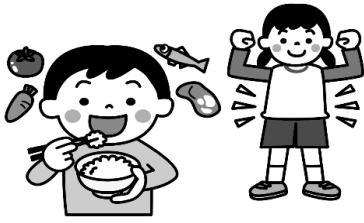
各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

# 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>ごはん(M) 牛乳</p> <p>豆まめごはん 350 緑 餅米 10.0 黄 味付乾燥黒豆 7.0 赤 大豆 5.0 赤 突きこんにやく 40.0 緑 にんじん 15.0 緑 けずり節 1.5 黄 だし昆布 0.5 黄 淡口しょうゆ 6.0 黄 自然塩 0.3 黄 みりん 1.5 黄 米白絞油 0.5 黄</p> <p>ゆかり漬け 35.0 緑 キャベツ 15.0 緑 きゅうり 1.0 黄 白ごま 1.0 黄 ゆかり粉 0.3 緑 淡口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 菜種サラダ油 0.5 黄 煮干しだし 0.1 黄</p> <p>すまし汁 20.0 赤 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 10.0 緑 みつば 2.0 緑 刻み昆布 0.5 赤 しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.6 黄 でんぶん 2.0 黄</p> <p>ししゃもの天ぷら 20.0 赤 ししゃも 6.0 黄 小麦粉 1.0 黄 でんぶん 0.1 黄 ベーキングパウダー 1.0 黄 米白絞油 2.0 黄</p>	<p><b>11</b></p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>鶏肉のガシューナツ炒め 30.0 赤 鶏もも肉 30.0 赤 じゃがいも 25.0 黄 ガシューナツ 5.0 黄 パプリカ 7.0 緑 濃口しょうゆ 3.0 黄 みりん 3.0 黄 砂糖 2.0 黄 でんぶん 1.0 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 白米絞油 3.0 黄</p> <p>チンゲンサイのじゃこ和え 35.0 緑 チンゲンサイ 35.0 緑 白菜 10.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 たまご 0.4 緑 みりん 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p>春雨スープ 5.0 黄 緑豆春雨 5.0 黄 にんじん 5.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 きんぎょ 1.0 緑 たまご 1.0 緑 しょうゆ 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>	<p><b>12</b></p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>シーフードグラタン 40.0 赤 むきえび 15.0 赤 かのていか 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 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>じゃがいものリヨン風 40.0 黄 じゃがいも 20.0 緑 ベーコン 6.0 赤 パセリ 0.5 緑 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>ミネストラスープ 15.0 緑 キャベツ 15.0 緑 玉葱 20.0 緑 カットマト 20.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑 アルファルファマカロニ 5.0 黄 パン粉 1.0 黄</p>	
<p><b>15</b></p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>マーボー豆腐 80.0 赤 豚ひき肉 20.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 土しょうが 1.5 緑 にんにく 0.5 緑 八丁味噌 2.0 赤 濃口しょうゆ 4.0 黄 酒 4.0 黄 みりん 4.0 黄 砂糖 1.0 黄 ごま油 0.5 黄 豆板醤 0.3 黄 パプリカ 0.3 緑 でんぶん 5.0 黄</p> <p>ゆでブロッコリー 30.0 緑 ブロッコリー 30.0 緑 キャベツ 10.0 緑 マヨネーズ 8.0 黄</p> <p>りんご 1/6個 緑</p>	<p><b>16</b></p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ハンバーグ 18.0 赤 豚ひき肉 45.0 赤 玉葱 45.0 緑 鶏卵 8.0 赤 パン粉 2.7 黄 自然塩 0.2 黄 ナツメグ 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 赤ワイン 2.3 黄 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 13.5 黄 濃厚ソース 1.8 黄</p> <p>あげじゃが 80.0 黄 じゃがいも 8.0 黄 米白絞油 4.0 黄 自然塩 0.2 黄 あおさのり 0.2 赤</p> <p>ジュリエンスープ 15.0 緑 キャベツ 15.0 緑 玉葱 5.0 緑 にんじん 3.0 緑 セロリ 3.0 緑 きぬさや 3.0 緑 とんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄</p> <p>手作りいちごジャム 20.0 緑 いちご 0.2 緑 レモン果汁 7.5 黄 砂糖 0.1 黄</p>	<p><b>17</b></p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>鶏のから揚げ 35.0 赤 鶏もも肉 30.0 赤 鶏むね肉 0.7 緑 土しょうが 0.2 緑 酒 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 砂糖 3.0 黄 みりん 3.0 黄 米白絞油 4.0 黄</p> <p>ベーコンとじゃがいものみそ汁 30.0 黄 じゃがいも 30.0 黄 玉葱 20.0 緑 ベーコン 5.0 赤 青ねぎ 5.0 緑 白みそ 7.5 赤 赤みそ 2.5 赤 こしょう 0.1 黄 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄</p> <p>ピリカラきゅうり 40.0 緑 きゅうり 1.5 黄 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.1 黄 自然塩 0.1 黄</p>	<p><b>18</b></p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>カレー(ルー) 27.0 赤 豚もも肉 27.0 赤 玉葱 67.5 緑 じゃがいも 49.5 黄 にんじん 27.0 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 0.6 黄 りんごピューレ 18.0 緑 トマトピューレ 13.5 緑 ブルーベリー 1.8 緑 赤ワイン 7.2 黄 小麦粉 4.5 黄 米白絞油 3.5 黄 自然塩 1.4 黄 こしょう 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 とんこつ 13.5 黄</p> <p>わかめサラダ 26.3 緑 きゅうり 11.3 緑 れんこん 7.5 緑 にんじん 9.0 緑 玉葱 1.1 赤 干しわかめ 2.6 黄 菜種サラダ油 1.9 緑 レモン果汁 3.8 黄 砂糖 5.0 黄 淡口しょうゆ 0.1 黄 洋からし 0.1 黄</p> <p>バナナ 1/3本 緑</p>	<p><b>19</b></p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ケチャップブランコ 40.0 赤 ボックワック 40.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 クスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白絞油 0.3 黄</p> <p>コーンポタージュ 25.0 緑 クリームコーン 25.0 緑 じゃがいも 20.0 黄 にんじん 7.0 緑 玉葱 30.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 3.5 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 8.0 黄 米白絞油 0.5 黄</p> <p>キャベツのカーリナー 32.0 緑 キャベツ 0.4 黄 自然塩 0.2 黄 ターメリック 0.1 黄</p>
<p><b>22</b></p> <p>栗赤飯 牛乳</p> <p>ささみの天ぷら 25.0 赤 鶏ささみ肉 25.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 2.5 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>かきたま汁 25.0 赤 鶏卵 25.0 赤 しめじ 5.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 干しわかめ 0.5 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 濃口しょうゆ 6.0 黄 でんぶん 2.0 黄</p> <p>白菜のおひたし 40.0 緑 白菜 15.0 緑 チンゲンサイ 15.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p>いちご 1個 緑</p> <p>ごま塩 1.0 黄 黒ごま 0.4 黄 自然塩 0.4 黄</p>	<p><b>23</b></p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ポークシチュー 30.0 赤 豚もも肉 30.0 赤 じゃがいも 30.0 黄 にんじん 20.0 緑 玉葱 65.0 緑 セロリ 15.0 緑 土しょうが 0.8 緑 にんにく 0.2 緑 冷凍グリーンピース 5.0 緑 トマトピューレ 8.0 緑 カットマト 20.0 緑 赤ワイン 2.0 黄 ナツメグ 0.1 黄 自然塩 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 小麦粉 5.0 黄 米白絞油 2.0 黄 とんこつ 10.0 黄</p> <p>豆とひじきのごまマヨネーズ 16.0 緑 大豆 4.8 赤 ひじき 2.0 赤 玉葱 6.4 緑 マヨネーズ 4.8 黄 すりごま 0.8 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 だし昆布 1.0 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 3.5 黄 オリーブ油 0.2 黄</p> <p>オレンジゼリー 50.0 緑 オレンジジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄</p> <p>かつおの揚げ煮 40.0 赤 かつお 0.5 緑 土しょうが 2.4 黄 酒 5.6 黄 でんぶん 4.0 黄 米白絞油 4.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 砂糖 1.5 黄 豆板醤 0.1 黄</p>	<p><b>24</b></p> <p>牛乳</p> <p>たけのこご飯 60.0 黄 餅米 10.0 黄 たけのこ 30.0 緑 にんじん 10.0 緑 薄揚げ 10.0 赤 ふき 10.0 緑 けずり節 2.0 黄 だし昆布 1.0 黄 みりん 5.0 黄 自然塩 0.2 黄</p> <p>ブロッコリーのごま和え 25.0 緑 ブロッコリー 25.0 緑 キャベツ 10.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 黄</p> <p>あさりのみそ汁 25.0 赤 あさりむき身 25.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 けずり節 2.0 黄 だし昆布 0.5 黄 赤みそ 10.0 赤</p> <p>かしもち 1個 黄</p>	<p><b>25</b></p> <p>すしごはん(M) 牛乳</p> <p>小きつねず(具) 10.0 赤 薄揚げ 10.0 赤 ちりめんじゃこ 5.0 赤 ごぼう 20.0 緑 にんじん 15.0 緑 きぬさや 3.0 緑 みりん 4.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 酒 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 黒ごま 1.0 黄 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>小松菜のみそ汁 20.0 緑 小松菜 10.0 緑 白菜 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 玉葱 4.0 緑 白みそ 5.0 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄</p> <p>フルーツ白玉 40.0 黄 白玉もち 40.0 黄 みかん缶詰 20.0 緑 砂糖 2.0 黄 レモン果汁 0.5 緑</p>	<p><b>26</b></p> <p>牛乳</p> <p>ミートスパゲティ 65.0 黄 スパゲティ 65.0 黄 菜種サラダ油 0.6 黄 豚ひき肉 4.0 赤 玉葱 77.0 緑 にんじん 16.5 緑 干しいたけ 1.0 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.2 緑 カットマト 38.5 緑 トマトケチャップ 11.0 黄 赤ワイン 6.6 黄 ブルーベリー 2.2 緑 ナツメグ 0.2 黄 チリパウダー 0.2 黄 こしょう 0.2 黄 自然塩 1.2 黄 でんぶん 3.3 黄 米白絞油 0.4 黄</p> <p>もやしサラダ 35.0 緑 緑豆もやし 35.0 緑 きゅうり 15.0 緑 にんじん 3.0 緑 ボンレスハム 2.0 赤 玉葱 10.0 緑 濃口しょうゆ 3.0 黄 レモン果汁 2.0 緑 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.0 黄 カレー粉 0.2 黄 白ワイン 0.2 黄</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>
<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p>	<p><b>30</b></p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>チキンピカタ 50.0 赤 鶏ささみ肉 50.0 赤 玉葱 4.0 緑 白ワイン 6.0 緑 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.1 黄 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 パセリ 0.5 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 濃厚ソース 2.0 黄</p> <p>ポテトサラダ 54.0 黄 じゃがいも 24.0 黄 きゅうり 6.0 緑 にんじん 8.4 緑 玉葱 8.4 緑 レモン果汁 0.7 緑 砂糖 1.2 黄 自然塩 0.2 黄 洋からし 0.1 黄 無糖ヨーグルト 4.8 赤 マヨネーズ 4.8 黄</p> <p>豆と野菜のスープ 5.0 黄 いんげん豆 20.0 緑 パセリ 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 自然塩 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄</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、 時間をかけて 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>※食材に異物混入がないか もチェックします。</p> <p>※加熱した食品は、中心温 度を測定します。</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。