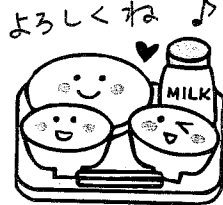


ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、  
新年度の学校生活がスタートしました！  
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同  
で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。



### たべるまえのやくそく

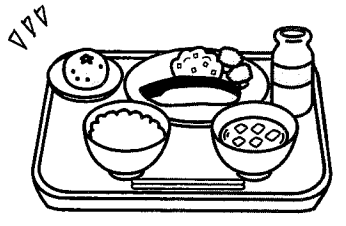
てあらい

みじたく

いただきます

食事のマナーもきをつけよう

容器よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる  
食べているときは立ち歩かない  
友達が喋るような声を出さない  
汚い話をしない  
口に食べ物が入っているときは話をしない



月	火	水	木	金
9	10	11	12	13
しぎょうしき	きゅうしょくなし	まめめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりつけ すましじる	ごはん ぎゅうにゅう とりこ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 たいがくいも	コッペパン てづくりチゴジャム シーフードグラタン ゆでブロッコリー ぎゅうにゅう ミネストラスープ
16	17	18	19	20
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり オレンジ	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	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ あげじゃが ぶどうミニゼリー ジュリエントヌスープ	カレーライス わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	こくろパン はっこうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー もやしスープ
23	24	25	26	27
くりせきはん ぎゅうにゅう えびのてんぷら こまつなごまあえ 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 あまなつゼリー	こぎつねずし こまつなのみしる フルーツしらたま ぎゅうにゅう	たけのこごはん 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	たらこスパゲティ もやしサラダ みそスープ オレンジ ぎゅうにゅう

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校より等をご確認ください。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。



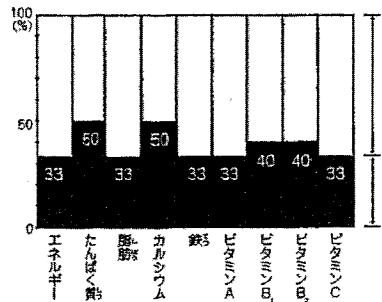
# 学校給食について



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増進し、地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。



家庭の食事でも必要な栄養量

学校給食でも必要な栄養量



### 学校給食の目標

「学校給食法」第二条より

- 健康**  
適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- わ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。
- 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。H29年度は約3100kgの野菜や果物を給食に使うことができました。

また、千早赤阪村で昔から食べられてきた郷土食、粉豆腐を使った料理を給食に取り入れ、地域の食文化について伝えています。



## 食育

給食時間や教科と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

### 献立表の日付の見かた

- 小学校のみ
- 小学校・幼稚園
- 中学校は別の献立表です



### 11

豆まめごはん 米 65g 餅餅 15g 味噌汁 7g 味付乾燥黒豆 7g 大豆 5g 突きこんにゃく 40g にんじん 20g けりしり 1.5g だし昆布 2g 淡口しょうゆ 6g 自然塩 0.3g みりん 1.5g 米白飯油 0.5g	すまし汁 豆腐 20g にんじん 10g 糸こんにゃく 5g えのめかけ 5g みづば 2g 刻み昆布 0.5g けりしり 1.5g 淡口しょうゆ 2g みりん 2g 自然塩 0.6g こしょう 2g めんぷい 2g	ゆかり漬け キャベツ 40g きゅうり 20g 白ごま 1g ゆかり粉 0.3g 淡口しょうゆ 1.5g みりん 1.5g 菜種サラダ油 0.5g 煮干しだ 0.1g
--	--	---

### 12

鶏肉のガッシュ炒め 鶏もも肉 25g じゃがいも 25g コンチヨウソウ 5g パプリカ 10g 濃口しょうゆ 3g 酒 2.5g 砂糖 2g みりん 1g 自然塩 0.1g こしょう 0.1g めんぷい 3g 米白飯油 3g	春雨スープ 練乳春雨 5g かにかいも 5g じゃがいも 5g 玉葱 5g マッシュルーム缶詰 10g にんにく 0.3g 淡口しょうゆ 3g 牛乳 2g ポタージュの素 3g 白ワイン 2g 自然塩 0.2g こしょう 0.1g パセリ 1g	シーフードグラタン ミニトマト 15g かにかいも 25g じゃがいも 35g にんじん 25g セロリ 10g さやいんげん 5g パセリ 0.5g とんこつ 10g 淡口しょうゆ 2g 自然塩 1g オリーブ油 0.8g こしょう 0.5g 1g
---	---	--

### 13

コッペパン ミニトマト 15g かにかいも 25g じゃがいも 35g にんじん 25g セロリ 10g さやいんげん 5g パセリ 0.5g とんこつ 10g 淡口しょうゆ 2g 自然塩 1g オリーブ油 0.8g こしょう 0.5g 1g	ミネストラスープ キャベツ 20g 玉葱 20g かかトマト 20g にんじん 10g セロリ 5g さやいんげん 5g パセリ 0.5g とんこつ 10g 淡口しょうゆ 2g 自然塩 1g オリーブ油 0.8g こしょう 0.5g 1g
--	--

### 16

マーボー豆腐 豆腐 80g 豚ひき肉 20g 白ごま 1.5g 白ねぎ 10g 干しいたけ 1.5g まじろが 0.5g 八丁味噌 3g 濃口しょうゆ 9g 酒 4g みりん 1g 砂糖 4g ごま油 0.5g 豆板糖 0.3g パプリカ 0.3g めんぷい 5g	ヒリカラきゅうり きゅうり 40g 白ごま 1.5g 濃口しょうゆ 1g 砂糖 0.5g ごま油 0.3g 豆板糖 0.2g 自然塩 0.1g	オレンジ 幼稚園 1/8個 小学校 1/4個
---	--	------------------------------

### 17

ケチャップフランク ポークフランク 40g 玉葱 20g かかトマト 20g トマトケチャップ 20g ポタージュソース 0.8g 濃口ソース 0.8g 砂糖 0.5g 米白飯油 1g	コンポタージュ クリームコーン 35g にんじん 10g 玉葱 30g セロリ 5g 鶏卵 9g 牛乳 3.6g バター 2.7g ナツメグ 0.1g こしょう 0.1g とんこつ 8g 赤ワイン 0.5g	ハンバーグ 豚ひき肉 45g 牛ひき肉 18g 玉葱 18g にんじん 45g セロリ 9g 牛乳 3.6g バター 2.7g ナツメグ 0.1g オリーブ油 0.5g こしょう 0.1g 赤ワイン 2.7g オリーブ油 0.5g
--	--	---

### 18

あけじゃが じゃがいも 80g 米白飯油 4g 自然塩 0.2g 青のり 0.1g	おにぎり(小のみ) 塩揚げ(小) 1個 現きのり 1/2個 こしょう 0.1g
---	--

### 19

カレー 鶏もも肉 26g じゃがいも 64g 玉葱 15g にんじん 38g にんにく 26g まじろが 0.4g にんにく 0.4g りんごぶつ 0.6g トマトピューレ 17g ブルーベリーピューレ 17g 赤ワイン 6.8g	わかめサラダ きゅうり 35g れんこん 15g にんじん 15g 玉葱 12g 牛乳 10g 生クリーム 2g パセリ 1g オリーブ油 0.5g 砂糖 2.5g こしょう 0.1g 洋からし 0.2g	バナナ 1/3本
--	---	-------------

### 20

黒糖パン 練豆もやし 50g 玉葱 20g 鶏卵 50g 牛乳 10g 生クリーム 2g オリーブ油 0.5g 砂糖 0.6g こしょう 0.1g トートケチャップ 10g	ほっ餅乳 練豆もやし 20g 玉葱 20g ポークフィナー 15g にんにく 5g とんこつ 10g 淡口しょうゆ 1.5g 自然塩 0.6g オリーブ油 0.5g こしょう 0.1g めんぷい 1g
---	--

### 23

えびの天ぷら えび 30g 小麦粉 2g めんぷい 6g ベークンパウダー 0.1g 酒 0.1g 自然塩 0.3g こしょう 0.1g 米白飯油 4g	かきたま汁 鶏肉 20g じゃがいも 10g 青ねぎ 8g 干しいたけ 0.5g けりしり 3g だし昆布 1.5g 淡口しょうゆ 6g めんぷい 2g	ポークシチュー 豚もも肉 25g じゃがいも 30g 大玉 20g 玉葱 65g セロリ 15g まじろが 1g にんにく 0.2g 冷凍グリーンピース 5g トマトピューレ 8g かかトマト 20g 赤ワイン 2g ナツメグ 0.2g 砂糖 1.5g 濃口しょうゆ 1.5g 砂糖 0.2g 白ワイン 2g めんぷい 5g とんこつ 15g
--	--	---

### 24

豆とひじきの ごまマヨネーズ キャベツ 4.8g 大豆 4.8g ひじき 2.4g 玉葱 5.5g マヨネーズ 6.4g すりごま 1.6g 淡口しょうゆ 1.2g 砂糖 1.6g 洋からし 0.2g	甘夏ゼリー 甘夏在珠 40g 砂糖 5g アガー 3g レモン果汁 2g
--	--

### 25

小松菜のみそ汁 小松菜 10g ちぢみめんじょ 5g ごぼう 20g にんじん 15g みそ 5g けりしり 4g だし昆布 0.7g 濃口しょうゆ 0.5g 白ごま 0.5g みりん 0.5g 砂糖 1g 黒ごま 2g 刻み海苔 0.5g	フルーツ白玉 白玉もち 30g 砂糖 2g 米白飯油 2g レモン果汁 0.5g
---	--

### 26

たけのこご飯 米 40g 卵 10g しょうゆ 30g だし昆布 10g おろしごま 2g ふじ 10g けりしり 2g だし昆布 7g 濃口しょうゆ 3.5g 自然塩 0.2g ごま油 0.5g	プロックリーのごま和え プロックリー 35g 淡口しょうゆ 2g みりん 2g オリーブ油 0.1g 白ワイン 2g おろしごま 20g 白ごま 20g オリーブ油 3g パセリ 3g 刻み海苔 0.5g	たらこパステル たらこ 60g にんじん 15g 玉葱 15g ベーコン 6g にんにく 0.3g 白ワイン 2g 自然塩 0.2g パプリカ 0.1g こしょう 0.1g バター 1g オリーブ油 0.5g 刻み海苔 0.2g
---	--	--

### 27

みそスープ キャベツ 20g じゃがいも 20g 玉葱 20g ホールコーン 5g パセリ 1g 牛乳 20g とんこつ 4g 煮干しだ 1g バター 1g 砂糖 0.1g	オレンジ 1/4個
--	--------------

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：ちからを調子をとる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は海南村産です。 ※材料入りの都合により内容を変更する場合があります。ご了承ください。