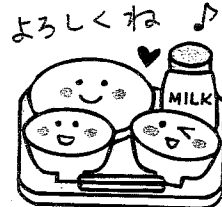


ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲きほころぶ中、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
力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお祈りします。



たべるまえのやくそく

てあらい

みじたく

いただきます



姿勢よく、ごはんや汁物のお碗は手に持って食べる



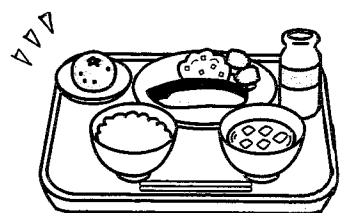
食べているときは立ち歩かない



友達と喋るような活い話さない



口に食べ物が入っているときは話さない



月	火	水	木	金
9	10	11	12	13
始業式	給食無し	豆まめごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 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 大学いも	コッペパン 手作りイチゴジャム シーフードグラタン ゆでブロッコリー 牛乳 ミネストラスープ ミニはっ酵乳
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 イカの天ぷら ピリカラきゅうり オレンジ	コッペパン 牛乳 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	家庭訪問	家庭訪問	家庭訪問
23	24	25	26	27
栗赤飯 牛乳 えびの天ぷら 小松菜のごま和え 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 甘夏ゼリー	小さつねずし 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳	たけのごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 ブロッコリーのごま和え あじ汁 かしわもち	たらこスパゲティー もやしサラダ みそスープ オレンジ 牛乳



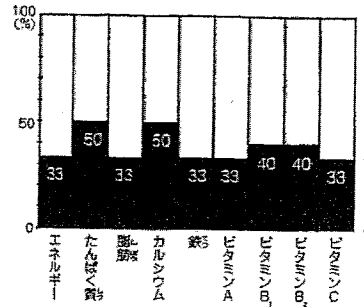
学校給食について



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。



家庭の食事で必要な栄養量

給食で必要な栄養量



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。
- 理解**
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。
- 交流**
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。
- 自然**
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。
- 社会**
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。
- 文化**
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。
- 経済**
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。



給食センターHPで食育のようすが見られます！



月 火 水 木 金

食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起きます。

1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

11 豆まめごはん	12 鶏肉の咖喱	13 コッペパン
<ul style="list-style-type: none"> 豆餅 245 黄 餅米 195 黄 味付乾燥黒豆 91 赤 大豆 65 赤 突きこんやく 520 緑 にんじん 260 緑 けずり節 2.0 黄 だし昆布 0.7 黄 濃口しょうゆ 7.8 黄 自然塩 0.4 黄 みりん 2.0 黄 米白皎油 0.7 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 32.5 赤 じゃがいも 32.5 黄 かシューナップ 4.5 黄 パプリカ 130 緑 まいたけ 2.6 緑 濃口しょうゆ 3.9 黄 酒 3.3 黄 砂糖 2.6 黄 みりん 1.3 黄 自然塩 0.1 黄 ごま油 0.1 黄 でんぷん 7.8 黄 米白皎油 3.9 黄 	<ul style="list-style-type: none"> シーフードグラタン 150 赤 かこのいも 25.0 赤 じゃがいも 35.0 黄 玉葱 25.0 緑 セロリ 10.0 緑 フレッシュチーズ 10.0 緑 牛乳 0.7 緑 ポタージュの素 25.0 赤 淡口しょうゆ 2.6 黄 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 パセリ 1.0 緑 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 5.0 赤 パン粉 1.0 黄

16 ごはん(M)	17 コッペパン
<ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐 104 赤 豚ひき肉 26.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 干しいたけい 1.3 緑 まいたけ 2.0 緑 にんじん 0.7 緑 パプリカ 3.9 赤 濃口しょうゆ 11.7 黄 酒 5.2 黄 かこのいも 30.0 緑 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 豆味噌 0.4 黄 パプリカ 0.4 緑 でんぷん 6.5 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ケチャップフランク 500 赤 玉葱 20.0 緑 ソフトマツ 20.0 緑 トマトケチャップ 20.0 緑 マスタードソース 1.0 黄 濃ソース 0.5 黄 砂糖 1.5 黄 米白皎油 0.3 黄 キャベツのカレーソー 520 緑 キャベツ 52.0 緑 自然塩 0.7 黄 カレー粉 0.3 黄 ターメリック 0.1 黄

家庭訪問 家庭訪問 家庭訪問

朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

元気！

腸を動かし、便秘を防ぎます。

23 栗香飯	24 コッペパン	25 だしごはん(S)	26 鶏肉の咖喱	27 鶏肉の咖喱
<ul style="list-style-type: none"> えびの天ぷら 60.0 赤 小松菜 12.0 黄 でんぷん 4.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 酒 4.0 黄 自然塩 0.6 黄 こしょう 0.2 黄 米白皎油 8.0 黄 小松菜のごま和え 520 緑 にんじん 9.1 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 2.6 黄 塩 0.5 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ポークシチュー 豚もも角肉 32.5 赤 じゃがいも 39.0 黄 にんじん 20.0 緑 玉葱 84.5 緑 セロリ 19.5 緑 まいたけ 8.3 緑 りんご 0.3 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 トマトピューレ 13.0 緑 カットトマト 26.0 緑 赤ワイン 2.6 黄 白ワイン 0.1 黄 ナツメグ 0.3 黄 自然塩 2.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 はいいせん小松菜 6.5 黄 米白皎油 2.0 黄 りんご 19.5 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 小きつねずし 130 赤 薄揚げ 6.5 赤 ちりめんじょうこ 26.0 緑 ごぼう 19.5 緑 きぬぎさ 6.5 緑 みりん 5.2 黄 すしごま 2.1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.9 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 黒ごま 1.3 黄 お刺身 0.7 赤 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜のみそ汁 小松菜 39.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.7 黄 フルーツ白玉 白玉石 39.0 黄 みかん缶詰 13.0 緑 みりん 4.6 黄 自然塩 0.3 黄 砂糖 2.6 黄 レモン果汁 0.7 黄 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこご飯 78.0 黄 米 13.0 黄 醤油 39.0 緑 にんじん 13.0 緑 濃揚げ 13.0 赤 じょうゆ 13.0 緑 けずり節 2.6 黄 だし昆布 1.3 黄 白みそ 9.1 黄 みりん 2.6 黄 だし昆布 0.7 黄 赤みそ 13.0 赤 あさり汁 260 赤 白みそ 13.0 黄 こしょう 2.6 黄 けずり節 0.7 黄 だし昆布 0.7 黄 赤みそ 13.0 赤