

令和5年度 4月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだをつくる もとになる (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
11 (火)	しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	605 22.9 2.1	新しい学年になって初めての給食ですね。ひとつ上の学年になったので、給食の量も少し多くなります。今までは苦手で少ししか食べられなかったものも、ひとつ上の学年になったので、もう少し食べるようがんばれると思います。新しい先生や友達と、よく味わいながら食べましょう。
	えだまめサラダ	さとう あぶら		えだまめ キャベツ きゅうり にんじん		
	だいがくいも	さつまいも あぶら くるごま さとう みずあめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (水)	ごはん	ごはん			592 26.1 2.1	<さわら>さわらの漢字は「魚」へんに「春」と書きます。春になると卵を産むため瀬戸内海に集まってくるのですが、ほぼ1年中、日本のどこかで捕れる魚です。さわらは体が大きくなるにしたがって「サゴシ」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。
	さわらのてりやき	さとう かたくりこ	さわら	しょうが		
	こまつなのごまあえ	こま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
	ぶたじる	あぶら	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (木)	パン	パン			566 21.5 1.9	今日から1年生も給食が始まります。1年生が小学校で初めて食べる給食なので、食べやすいメニューにしました。楽しい雰囲気の中で、よく味わいながら食べてほしいと思います。そして1年生が早く給食を好きになってくれたらうれしいです。
	クリームシチュー	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー		
	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	きゅうり キャベツ とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 (金)	ケチャップライス	アルファかまい あぶら	ぶたミンチ ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん グリーンピース	551 16.2 2.1	海田町で使っている給食の食器は、陶器の食器です。とても高価なものですが、家の食事と同じくらい給食も心をこめて作っているため、食器も家と同じようなものがよいだろう。と、海田町が用意してくれました。陶器なので落としたり割れてしまったり。片付けで食器かごにお皿を重ねて入れる時は、音がしないよう、やさしくそっと扱きましょう。
	コンソメスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	とうもろこし キャベツ パセリ にんじん		
	おいおいデザート	おいおいクレープ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (月)	ぶたどん	ごはん あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ こんにゃく	580 20.4 2.1	<手をきちんと洗おう>食事の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いになっていませんか？手には目に見えない菌がたくさんついてます。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんでていねいにあらいましょう。洗ったら、せいかつなハンカチでふきましょう。
	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (火)	クロワッサン	クロワッサン			585 20.8 2.5	<キャベツ>春に出回るものを「春キャベツ」といいます。いつものキャベツより、葉の色が濃い黄緑色で、甘く柔らかいのが特徴です。葉の巻き方もふんわりしています。春キャベツは今日のように、サラダにするのがおすすめです。
	ごぼうの Pasta	スパゲティ あぶら	ベーコン	ごぼう ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム		
	はるキャベツのサラダ	さとう あぶら	ささみ	とうもろこし キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (水)	ごはん	ごはん			556 22.9 2.1	<手作りハンバーグ>給食のハンバーグは、朝早くから調理員さんが玉ねぎをみじん切りにしたり、豆腐を細かくつぶしたり、大量の肉をこねたりして作っています。肉がとても冷たく、かなり力のある作業ですが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべながら、心を込めて作ってくれています。
	とうふハンバーグ	あぶら パンこ さとう	ぎゅうミンチ とうふ ぶたミンチ	たまねぎ		
	そえやさい			キャベツ にんじん		
	わかたけじる		わかめ あぶらあげ かまぼこ	たけのこ たまねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (木)	リッチパン	リッチパン			542 21.5 1.9	<給食のパンはどこからくるの？>給食のパンは、海田町の隣にある坂町の「ナガヤベーカリー」が作り、配達してくれます。海田町だけでも1日に2000個以上注文するので、朝早く暗いうちから1つずつ形を整え焼いてくれています。
	ポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん		
	ブロッコリーとだいの サラダ	さとう あぶら	だいず ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ご入学・ご進学 おめでとうございます

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度が始まりました。
 学校給食では、子どもたちが栄養のバランスのとれた食事をクラスで先生や友達と
 いっしょに食べます。
 学校給食は「生きた教材」です。食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすための良い
 食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやさまざまな地域の食文化を学んでい
 きます。
 今年度も安全で楽しく、そしておいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願い
 いたします。

お知らせ

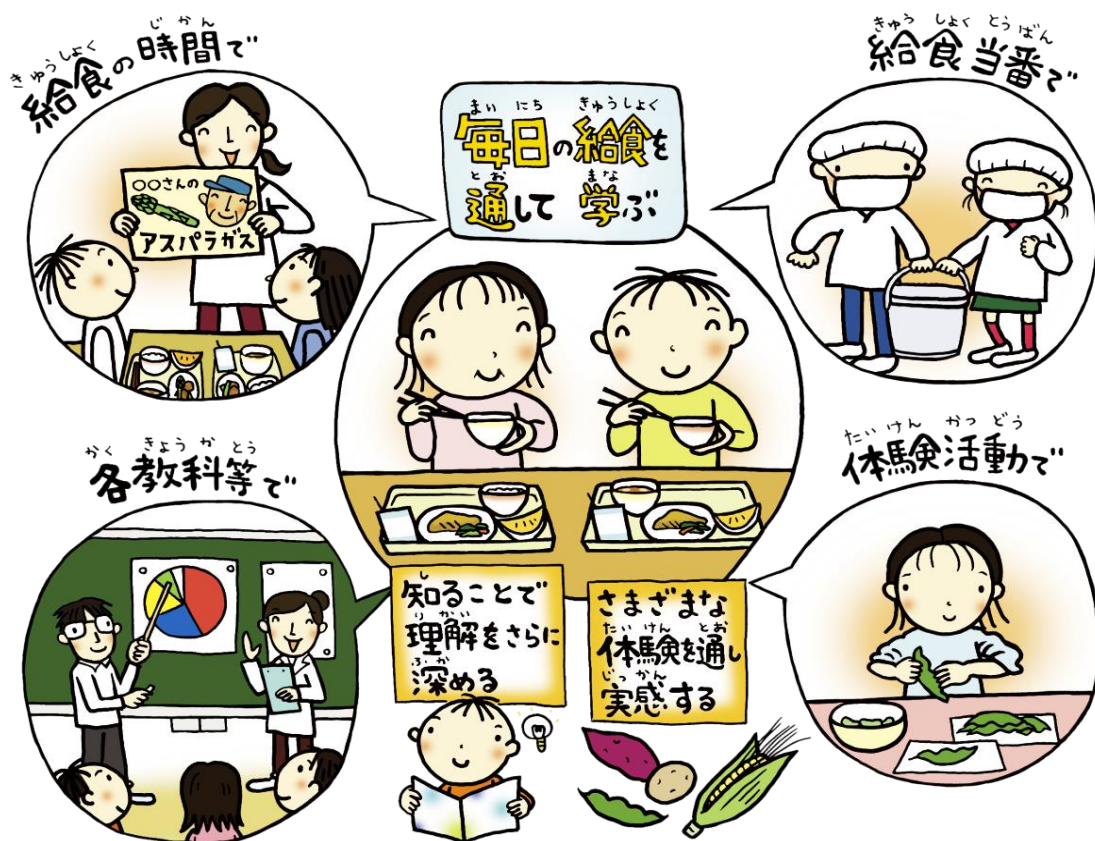
海田町ではこれまで、各小学校につき1名の
 栄養士が献立作成を行ってきましたが、昨年度
 からの学校給食費公会計化に伴い、今年度から、
 小学校4校において4名の栄養士が共同で献立
 作成を行うことといたします。
 4名の栄養士が衛生管理状況や調理方法を
 共有することで、衛生管理体制の強化、献立の
 創意工夫、食育の強化を図ります。
 これからも、安心安全で魅力ある学校給食の
 提供に努めてまいりますので、ご理解ご協力の
 程よろしくお祈りいたします。

ひにち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだをつくる もとになる (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
21 (金)	さんさいごはん	アルファーかまい アルファーかもちごめ	とりにく あぶらあげ	さんさい ほしいだけ にんじん	518 19.5 1.7	<山菜>山菜は春になると山や野原に生えてきて、春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。山菜には、たけのこ、わらび、ぜんまい、ふき、たらのめ、つくしなどたくさんの種類があります。食物繊維が多いので、おなかの中をそうじして便秘を防いでくれます。
	ちくわのマヨネーズあえ	あぶら さとう マヨネーズ	ちくわ	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり		
	かきたまじる	じゃがいも かたくりこ	たまご	たまねぎ しめじ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24 (月)	ごはん	ごはん			621 19.5 1.4	<呉の肉じゃが>いつもの肉じゃがには人参やいんげんなどの野菜が入りますが、呉の肉じゃがは真が牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、糸こんにゃくだけ。とシンプルで、素材の味を生かした肉じゃがです。
	くれのにくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく		
	あますあえ	さとう	ちりめん	にんじん きゅうり キャベツ		
	みかんゼリー	みかんゼリー				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 (火)	ごもくうどん	うどん	わかめ あぶらあげ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ ほしいだけ	542 24.5 2.5	<はしを正しく持とう>正しくはしを持って食べると、上のはしだけが動き、下のはしは動きません。はしを正しく持と、細かいものも上手につまむことができます。大豆をつまんで確認してみましょう。
	ぶたにくとだいの あまから	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく だいす			
	ゆかりあえ			キャベツ にんじん ゆかり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (水)	ビーフカレーライス	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト	589 18.6 2.3	<スナックエンドウ>スナックエンドウの「スナック」という言葉には「パキンと折れる」という意味があります。スナックエンドウは絹さや、グリーンピースなどと同じ、エンドウの仲間です。成長して大きくなってもさやがやわらかく、さやの中の豆も一緒においしく食べられます。甘みがあり、パリッとした食感が魅力です。
	はるやさいのソテー	あぶら	ウイナー	スナックエンドウ たけのこ キャベツ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (木)	こくとうパン	こくとうパン			600 24.4 1.9	<規則正しい生活をしよう>新学期が始まって1ヶ月がたち、来週からは5月ですね。5月は運動会があります。練習をがんばる為にも、運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。早起きして朝ごはんをしっかり食べるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。
	とりにくのからあげ	あぶら こむぎこ かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが		
	フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
	ABCコンソメスープ	あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ		セロリ たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。

画像出典元：健学社「食育フォーラム」

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



まいつき こんだてひょう
毎月の献立表やおたよりに目を通して
ください

冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。



きゅうしょくとうばん
給食当番へのご協力をお願いします

ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の最後には、白衣などの洗濯、アイロンかけによる滅菌をお願いいたします。

