

# 学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	こん だて めい 献 立 名	あかのなかま (からだをつくる)		きいろのなかま (ちからをつくる)		みどりのなかま (からだのちようしを ととのえる)		きょう こんだて 今日の献立から		工:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	
		小学部		中・高等部							
寄宿舎生の4/9(火)と4/10(水)の昼食は裏面に記載してあります。											
4/11 (木)	コッパン ギョウにゅう	ギョウにゅう	コッパン					新年度の給食がはじまりました。毎日の給食をとおして食べ物のごちそうや食べるということの大切さを学んで欲しいと願っています。今年度も成長期のみなさんが元気に毎日過ごせるように、栄養満点でおいしい給食づくりを目指して頑張りますので、よろしくお願いたします。 ※寄宿舎生の食事は9日(火)から開始します。	工: 531 塩: 2.8	工: 652 塩: 3.8	
	やさいたっぶりコンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ							
	オムレツ ハヤシソースかけ	たまご	オリーブオイル	たまねぎ にんにく							
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン							
4/12 (金)	ちらしずし ギョウにゅう	たまご あぶらあげ のり ギョウにゅう	こめ	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ きぬさや			<h2 style="color:red;">お祝い献立</h2>	工: 597 塩: 1.9	工: 788 塩: 2.6		
	はなふとたけのこのすましじる	とうふ	はなふ	にんじん たけのこ ねぎ							
	ちくぜんに	とりにく	こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん							
	いちご			いちご							
4/15 (月)	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	こめ				学校の給食にはほぼ毎日牛乳がつけます。牛乳に含まれているカルシウムは、骨や歯のもとになる大切な栄養です。特に成長期にはカルシウムを多くとることが必要なため、カルシウムの吸収率が高い牛乳をつけるようにしています。	工: 628 塩: 1.9	工: 790 塩: 2.4		
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ しいたけ たら ねぎ にんにく しょうが							
	はるまき	ふたにく	はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん							
	さんしょくナムル		●ごま	もやし にんじん きゅうり							
4/16 (火)	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	こめ				今日の給食にはか旬の魚「鯖」が出ます！漢字で「鯖」と書くように善を告げる魚として知られています。鯖には良質なたんぱく質を多く含み、肌や爪、髪、筋肉、臓器といった体を作るのに必要不可欠な栄養素です。	工: 549 塩: 2.0	工: 708 塩: 2.5		
	すましじる	とうふ		だいこん にんじん ねぎ							
	さわらのさいきょうやき	さわら しろみそ	さとう	なのはな もやし にんじん							
	なのはなのおひたし		さとう								
4/17 (水)	むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	こめ むぎ				毎週水曜日は麦ご飯の日です。麦には白米の約8倍の不溶性食物繊維が含まれており、おなかの調子をよくし、便秘解消に効果があります。ご家庭でもぜひ、麦ご飯を取り入れてみてください！	工: 534 塩: 1.4	工: 7.3 塩: 2.0		
	さわにわん	ふたにく	こんにやく	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ							
	あつやきたまご	たまご									
	にくじゃが	ふたにく	じゃがいもこんにやく あぶら	たまねぎ にんじん いんげん							
4/18 (木)	しょくぱん ギョウにゅう	ギョウにゅう	しょくぱん				毎週木曜日はパンの日です。パンは一口ずつ手でちぎって食べるのが正しいマナーです。パンは食べるときに直接手で触るので、いつも以上にしっかりと手を洗いましょう。手についている汚れや細菌は、水で流しただけでは落ちません。石けんをつけてよく泡立てて、指の間や爪の先も洗うようにしましょう。	工: 579 塩: 2.2	工: 728 塩: 3.2		
	ブルーベリージャム			ブルーベリー							
	もこもこたまごスープ	たまご チーズ	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ							
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	さとう	にんにく							
4/19 (金)	ちゅうかどん ギョウにゅう	ふたにく いか えび ほたて ギョウにゅう	こめ さとう かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align:center;">献立表確認のお願い</h3> <p>食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるごとに減少します。しかし、なかには学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。</p> </div>	工: 674 塩: 2.4	工: 888 塩: 3.4		
	わかめスープ	わかめ	●ごま	たまねぎ えのき							
	ごぼうサラダ	ツナ ひじき	●しろすりごま マヨネーズ	キャベツ ごぼう コーン							
	アップルコンポート			りんご							

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

## 食育だより 4月

### 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させるための重要な教材としての役割も担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。	<b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。	<b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。	
<b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	<b>5</b> 食生活が多くなる人々の労働を支えられていることを理解し、感謝する。	<b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。	<b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

気仙光陵支援学校の給食は調理員6名、栄養教諭1名で毎日給食を作っています。みなさんの成長や健康のために、安全な給食を提供できるよう一生懸命頑張ります。今年度もおいしい給食を楽しみにしていただいね！

### 衛生管理

<b>調理員は健康</b> チェックをし、身だしなみを整えています。	<b>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</b> ※食材に異物混入がないかもチェックします。	<b>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</b> ※加熱した食品は、中心温度を測定します。
---------------------------------------	--	---

### 保護者の方へ 給食費のお知らせ・欠食連絡について

今年度の給食費についてお知らせいたします。お預かりした給食費はすべて食材購入費に使わせていただきます。通院・欠席等で給食を食べない日が事前にわかっている場合は、**2週間前まで**に担当の職員にお知らせください。

- 朝食 1食 368円
- 昼食 1食 386円
- 夕食 1食 498円
- 合計(寄宿舎生の場合) 1日 1,252円



# 寄宿舎給食献立表

月日・曜日	<small>ちょうしょく</small> <b>朝食</b> <small>工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)</small>	<small>ゆうしょく</small> <b>夕食</b> <small>工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)</small>		
4/9 (火)	<small>(4/9 寄宿舎 朝食)</small> カレーライス ゆでたまご カリボリあえ ぎゅうにゅう	<small>工： 868 塩： 3.8</small>	ごはん なめこのみそしる アジフライ とりとだいのごまいため いちごゼリー	<small>工： 716 塩： 2.2</small>
4/10 (火)	<small>(4/10 寄宿舎 朝食)</small> ごはん こうやとうふのみそしる そぼろみそめ きりぼしだいこんのにつけ ヤクルト	<small>工： 677 塩： 1.8</small>	<small>(4/10 寄宿舎 昼食)</small> むぎごはん こまつなのみそしる さばのちゅうかやき はるさめサラダ ぎゅうにゅう	<small>工： 771 塩： 3.2</small>
		<small>(4/10 寄宿舎 夕食)</small> ごはん いらたまじる とりのねぎしおやき じゃがいものさつとあえ パナナ	<small>工： 696 塩： 1.8</small>	
4/11 (木)	ごはん わかめのみそしる さつまあげのしょうがやき とりときのこのゆすいため ヤクルト	<small>工： 642 塩： 2.8</small>	ぶたどん はるさめスープ だいこんとツナのにも カルシウムエハース	<small>工： 865 塩： 2.2</small>
4/12 (金)	ごはん ほうれんそうのみそしる いわしのうめに きんぴらごぼう ヤクルト	<small>工： 623 塩： 2.4</small>		
4/15 (月)			ごはん うまからみそしる とりのうめみそやき ちゅうかサラダ ヨーグルトレーズン	<small>工： 794 塩： 2.0</small>
4/16 (火)	ごはん はくさいのみそしる わかたけしのだに きんぴられんこん ヤクルト	<small>工： 628 塩： 2.1</small>	【さつき会 歓迎会】 チキンピラフ エビフライ ミーナボリタン マセドアンサラダ かぼちゃのシチュー いちごのショートケーキ	 <small>工： 1125 塩： 4.0</small>
4/17 (水)	ロールパン コンソメスープ ポイルウイナー スパゲッティサラダ オレンジジュース	<small>工： 599 塩： 2.8</small>	ごはん にくだんごスープ さばのみそに ビーフソテー パナナ	<small>工： 788 塩： 1.9</small>
4/18 (木)	ごはん しらたまのみそしる なまあげとやさいのみそいため うのはないため ヤクルト	<small>工： 692 塩： 2.2</small>	ごはん あぶらあげのみそしる こんさいメンチカツ きりぼしだいこんのキムチいため パイナップル	<small>工： 663 塩： 2.3</small>
4/19 (金)	ごはん とうふのみそしる なっとう ペーコンとやさいのソテー ヤクルト	<small>工： 658 塩： 2.2</small>		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。