

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 (からだのちょうしをとる) | きょうこんだて 今日の献立から | E: エネルギー量 (kcal) | | |
|----------|-----------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|---|------------------|------------------|--|
| | | | | | | 塩: 食塩相当量 (g) | | |
| 4/8 (水) | | 始業式 (寄宿舎生の昼食は裏面に記載しています。) | | | | | | |
| 4/9 (木) | | 入学式 (寄宿舎生の昼食は裏面に記載しています。) | | | | | | |
| 4/10 (金) | キムタクごはん | ぎゅうにゅう | ごめ あぶら さとう | キムチ つぼつけ | 新年度が始まりましたね。今日は、キムチ味のチャーハンに、つぼつけが入っている「キムタクご飯」が登場します。 デザートは、元氣ヨーグルトです。新年度もしっかり食べて元氣に過ごしてくださいね。 小学部1年生は、4月17日(金)から給食が始まります。 | E: 579 塩: 3.1 | E: 708 塩: 3.9 | |
| | ほうぎょうぎ | ぶたにく とりにく | パンこ こむぎこ さとう あぶら | キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが | | | | |
| | なのはなのちゅうかあえ | チーズ | ごまあぶら さとう | なのはな キャベツ にんじん | | | | |
| | はるさめスープ | とりにく | はるさめ | はくさい にんじん しいたけ ねぎ しょうが | | | | |
| | げんきヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| 4/13 (月) | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | | 今年度も安心安全でおいしい給食づくりを目指して給食室のスタッフ一同頑張ります。 どうぞよろしくお願ひいたします。 | E: 682 塩: 1.6 | E: 870 塩: 2.3 | |
| | とりのごみそやき | とりにく みそ | えごま ごま さとう | しょうが | | | | |
| | すきこんぶのいりに | こんぶ あぶらあげ | こんにゃく あぶら さとう | にんじん | | | | |
| | せんべいじる | とりにく あぶらあげ | せんべいこんにゃく | だいこん にんじん しいたけ ねぎ | | | | |
| | バナナ | | | バナナ | | | | |
| 4/14 (火) | ごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | | 学校の給食には毎日牛乳がつかますね。それには理由があります。 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のため、カルシウムの吸収率が高い牛乳を毎日つけるようにしています。 | E: 592 塩: 1.8 | E: 753 塩: 2.0 | |
| | こやどうふのあげに | とりにく こやどうふ | かたくりこ あぶら さとう | たまねぎ にんじん しょうが | | | | |
| | なのはなのからしマヨネーズあえ | | マヨネーズ | なのはな キャベツ | | | | |
| | はくさいのみそじる | やきどうふ あぶらあげ みそ | | はくさい えのきたけ にんじん | | | | |
| | | | | | | | | |
| 4/15 (水) | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ごめ 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。 麦にはいくつか種類があり、パンやうどんに使われているものは、「小麦」、今日のご飯に入っているものは、「大麦」です。麦茶に使われているものは、「大麦」の中の「六条麦」という種類です。 | E: 550 塩: 2.0 | E: 712 塩: 2.4 | |
| | ぶりのレモンソースかけ | ます | さとう | レモン たまねぎ | | | | |
| | ひじきのちゅうかソテー | ひじき とりにく | こんにゃく あぶら ごあぶら | ごぼう にんじん ビーマン にんにく しょうが | | | | |
| | ちゅうかふうコーンスープ | わかめ たまご | かたくりこ | コーン しいたけ にんじん ねぎ | | | | |
| | | | | | | | | |
| 4/16 (木) | てづくりメロンパンふう | ぎゅうにゅう | パン ホットケーキミックス ター さとう | | 今日は、新メニューの「手作りメロンパン風」が登場します！ 丸形パンの上に、クッキー生地をのせてメロンパン風に焼き上げます。 今年度も、新メニューにどんどんチャレンジしていきます。みなさん楽しみにしていてくださいね。 | E: 586 塩: 2.7 | E: 779 塩: 3.5 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | マゼドアンサラダ | チーズ | じゃがいも さとう あぶら | にんじん きゅうり コーン | | | | |
| | ほうれんそうのたまごスープ | たまご | かたくりこ | ほうれんそう たまねぎ えのきたけ | | | | |
| | | | | | | | | |
| 4/17 (金) | わかめごはん | ぎゅうにゅう | ごめ | | 今日から小学部1年生も給食が始まります。食堂で集まって食べる給食に、最初は戸惑うかもしれませんが、お兄さん、お姉さん、先生と一緒に食べる給食は、きっと楽しい時間になりますよ！ | E: 558 塩: 2.7 | E: 708 塩: 3.5 | |
| | あつやきたまご | たまご | さとう あぶら | | | | | |
| | きんぴらごぼう | さつまあげ | こんにゃく あぶら さとう ごま | ごぼう にんじん いんげん | | | | |
| | とんじる | ぶたにく とうふ | あぶらこんにゃく | だいこん にんじん ねぎ | | | | |
| | | | | | | | | |

※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。

4月給食だより

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誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



給食費のお知らせと献立表確認のお願い

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食あたり 436円
- 昼食 1食あたり 444円
- 夕食 1食あたり 568円
- 合計(寄宿舎生の場合) 1日あたり 1,448円

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。



寄宿舎給食献立表

| 月日・曜日 | 朝食 （エネルギー量 (kcal) / 塩分量 (g)） | 夕食 （エネルギー量 (kcal) / 塩分量 (g)） |
|----------|--|--|
| 4/8 (水) | <p>（8日 昼食・舎食）</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう サバみそカツ かわりなっとうあえ いもちもち（芋もちはよく噛んで食べましょう。） ヨーグルトレーズン</p> <p>始業式</p> | <p>ごはん とりのじゅうねみそやき じゃがいものそぼろに みそしる みそまんじゅう★</p> |
| 4/9 (木) | <p>ごはん そぼろみそめ あおのりポテト みそしる ヤクルト</p> | <p>ごはん ぶりのきのこまヨソースかけ フライビーンズサラダ ジャーマンスープ いちご（陸前高田市のせせらぎファームさんのいちごです）</p> |
| 4/10 (金) | <p>ごはん いわしのうめに ひじきのいりに みそしる ヤクルト</p> | <p>（9日 昼食・舎食）</p> <p>手作りココアあげパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ コンソメスープ</p> |
| 4/13 (月) | | <p>ごはん ぶたにくのマスタードチーズやき ポテトサラダ ABCスープ オレンジ</p> |
| 4/14 (火) | <p>ごはん にしんのみぞれに きりほしだいこんのうまに みそしる ヤクルト</p> | <p>（さつき会 歓迎会）</p> <p>チキンピラフ エビフライ（パックタルタルソース） フレンチサラダ コーンスープ メロンゼリー</p> |
| 4/15 (水) | <p>ごはん なっとう ゆでたまご ピーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト</p> | <p>ごはん ぶたにくのうめみそやき じゃがきんぴら みそしる こくとうまんじゅう★</p> |
| 4/16 (木) | <p>ごはん ごもくやさいにくだんご キャベツのバターしょうゆソテー みそしる ヤクルト</p> | <p>ごはん とりのこみやき ぶたにくのかおりいため フタンスープ パン</p> |
| 4/17 (金) | <p>ごはん たまごふりかけ わかだけしのだに ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト</p> | |

※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。

4月給食だより

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。



衛生管理

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>調理員は健康</p> <p>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>※食材に異物混入がないかもチェックします。</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>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p> | <p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p> |
|--|---|--|---|

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 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。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

栄養管理と献立作成

「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、家庭での食事では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。「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。