

平成26年度
新1年生用

4月学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場
TEL:098-989-1324

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
8日 (火)	紅白かるかん(卵)	全卵	上白糖、つばあん、米粉、やまいも			
9日 (水)	牛乳 ミニ肉まん くだもの	牛乳 豚ひき肉	小麦粉、砂糖、ラード、でん粉、大豆油	玉葱、こんにやく いちご		
10日 (木)	牛乳 食パン 野菜コロッケ くだもの はちみつ	牛乳 脱脂粉乳 大豆、豚肉	強力粉、グラニュー糖、ショートニング じゃがいも、でん粉、大豆油、パン 粉、小麦粉	玉葱、グリーンピース、人参、コーン みかん		
11日 (金)	牛乳 焼き芋 五目あげ豆腐 くだもの	牛乳	紅芋 大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖	竹の子、人参、玉葱、枝豆 みかん		
14日 (月)	牛乳 わかめごはん 春巻き くだもの	牛乳 わかめ 豚肉	米、麦、砂糖 小麦粉、ラード、でん粉、醤油、砂糖、なたね油	竹の子、キャベツ、人参、椎茸、生姜 みかん	しょうゆ	
15日 (火)	牛乳 バーガーパン やわらかハンバーグ スライスチーズ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 チーズ	強力粉、グラニュー糖、ショートニング パン、牛油、砂糖、でん粉	玉葱 みかん	ケチャップ、ウスターソース	
16日 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 やきいか 中華あえ	牛乳 豆腐、豚肉 イカ 糸けずり	米、麦 米油、でん粉、ごま油 米油、三温糖、でん粉 砂糖、ゴマ、ごま油	人参、玉葱、さくらげ、椎茸、生姜、にんにく、にら ねぎ、しょうが 人参、白菜、きゅうり、小松菜 米酢	しょうゆ、みりん 米酢	
17日 (木)	牛乳 炊き込みごはん 魚の塩麹焼き 野菜のあえもの くだもの	牛乳 豚肉、油揚げ さんま ささみチヤンク	米、麦、米油 三温糖	人参、椎茸、大根、竹の子、ごぼう、からし菜 にんじん、もやし、白菜、小松菜 みかん	しょうゆ、みりん、酒、かつお節 塩麹 米酢	
18日 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜いため 鶏肉の照り焼き じゃがいもの汁(あさり) カッパもずく	牛乳 豆腐、ツナフレーク 鶏肉 あさり、豆腐 もずく	米、麦 米油 三温糖 じゃがいも 砂糖	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、きくらげ にんにく こんにやく、白菜 生姜	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん みそ、しょうゆ、だし昆布、かつお節 米酢、しょうゆ、みりん	
21日 (月)	牛乳 ラーメン 多菜包子 厚揚げと野菜のいため くだもの	牛乳 なと 豚肉、鶏肉、ひじき 厚揚げ、ツナフレーク	中華種(小麦粉) 小麦粉、砂糖、ラード、でん粉、醤油、パン粉 米油	長ねぎ、生姜、竹の子 キャベツ、玉葱 人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 みかん	しょうゆ、豚骨、かつおだし、だし昆布 しょうゆ みりん、しょうゆ	

22日(火)からは裏面になります。

○今月の調味料分解食材

※醤油 (大豆、小麦粉、食塩)

※米酢 (米、アルコール)

※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)

※みりん (もち米、米麹、アルコール、糖類)

※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)

※豆板醤 (とうがらし、空豆、食塩、大豆)

※ラー油 (植物油、唐辛子)

※カレールー(小麦粉、カレー粉、食用油、脂肪(ヘッド、ラード)、オニオン、にんにく、とまと、りんご、食塩、砂糖、酸味料)

※チヤップネ (水あめ、りんご、ブドウ糖、デブ、香辛料、食塩、酸味料)

※カレー粉 (ターメリック、コリアンダー、クミン)

※サフラン粉 (サフラン乾燥)

※チリソース (トマト、玉葱、ニンニク、砂糖、酢、香辛料)

※チリミックス (小麦粉、トマト、でん粉、砂糖、パプリカ粉、チリペパー、オニオン、香辛料、ポークエキス)

※みそ (大麦、大豆、食塩、酒かす)

※ケチャップ (トマト、たまねぎ、食塩、砂糖、酸味料、香辛料(とうがらし、こしょう))

※ホットソース (唐辛子、蒸留酢、食塩)

22日 (火)	牛乳 素ごはん カレー 煮し枝豆 切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳 鶏肉 糸削り	米、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油 三温糖	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、りんご 枝豆 らっきょう、切干大根、きゅうり、しそ粉 米酢	カレールウ、カレー粉 ウスターソース、チャツネ、豚骨
23日 (水)	牛乳 麦ごはん だんご汁 魚の生姜焼き 野菜のごまめえ	牛乳 牛肉、豚肉、鶏肉、いわし さわら 無添加ハム	米、麦 でん粉、小麦粉、パン粉、砂糖 三温糖 ねりごま、ごま油、三温糖	玉葱、椎茸、人参、大根、生姜、ねぎ しょうが 小松菜、大根、きゅうり	しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
24日 (木)	牛乳 サブランライス オムレツのトマトソースかけ(卵) ポイル野菜 くだもの	牛乳 鶏肉 卵、大豆 ツナフレーク	米、麦、米油 でん粉、砂糖、ラード 砂糖、オリーブ油	人参、玉葱、コーン、ピーマン、マッシュルーム トマト きゅうり、白菜、アスパラ、レモン、シーフード、サ みかん	カレー粉、酒、しょうゆ、サフラン粉、かつお節 チリソース、ホットソース、 ケチャップ、トマトソース 米酢
25日 (金)	牛乳 バックーハウスパン きのこのソテー 白身魚フライ マカロニスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 無添加ベーコン タラ 鶏肉、白いんげん	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン でん粉、コンスターチ、米粉、なたね油 マカロニ、じゃがいも、でん粉	しめじ、えのき、小松菜、キャベツ、たまねぎ 人参、玉葱、セロリ、トマト みかん	ケチャップ ケチャップ、トマトソース、豚骨
28日 (月)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 納豆 青菜と白菜のゆかりあえ くだもの	牛乳 豚肉 納豆 糸けずり、かまぼこ	米、麦 じゃがいも、米油、三温糖 三温糖	にんにく、人参、玉葱、椎茸、にら 白菜、小松菜、きゅうり、しそ粉 パイ	しょうゆ、みりん、酒、かつお節 しょうゆ、みりん 米酢
30日 (水)	牛乳 ゆかりごはん 切干大根と野菜の炒め きびなごのからあげ アーサとじゃが芋の汁(あさり) くだもの	牛乳 厚揚げ、ツナフレーク きびなご あさり、あおさ、豆腐	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃがいも	しそ粉 切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし アーサ、大根、生姜 みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、かつお節、だし昆布

早寝・早起き・朝ごはん~よい習慣を身に付けよう~



朝、おなかがすいた状態で
気持ちよく起きることがで
きます。



「おはようございます!。おい
しく朝ごはんをいただきます。」



朝ごはんをしっかり食べる
と、脳を目覚めさせ体が活
動を開始します。



やる気が出てきて、元気に
登校できます。



早寝・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシー・サイクル!



時間を決めて食べ
ることが身に付き
ます。おやつも食
べる時間と量を考
えてとるようにな
ります。

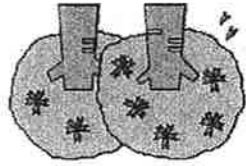


お屋の給食
で食中の方と体
力が途切れず
にしっかりと勉
強することができます。

給食だよ!

沖縄市立学校給食センター
第三調理場

入学おめでとうございます

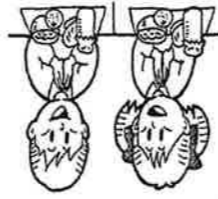


新<希望に燃える4月! 楽しい給食も始まります。
学校給食は栄養のバランスのとれた食事を通して子どもたちの健康を守り、体位を向上させると共に、心も身体も健全に発達させるための大切な食育の場となっています。
「食」は人を良くすると書きます。「食育」とは、「人が良くなるよう育てる」と解釈できます。調理場でも、ご家庭でも、バランスのとれた食事を心がけて、子どもたちを元気のある健康な身体に育てていきたいものです。

●学校給食には次のような目標があります

(学校給食法)

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- ②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、望ましい食習慣を養うこと
- ③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び共同の精神を養うこと
- ④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
- ⑤食生活が食にかか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
- ⑥我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ふかめること
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと

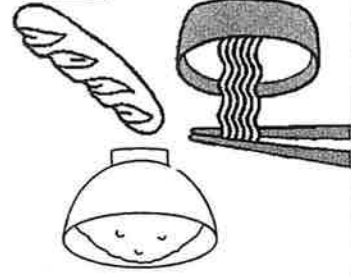


学校給食の内容

おかず

牛乳

主食



ごはん(週3回)
パン(週1回)
予定

牛乳は毎日です。
県産牛乳100%です。

食品構成に基づき、季節の食品を取り入れ、多くの食品を組み合わせて献立を作り



★ 4月の献立について
・4月15日までは授業は3校時で終わります。その為、4校時に給食をします。
・給食の事前指導として(手洗い・給食の準備・良い食べ方)を行います。

新1年生は
●4月8日(火) 紅白かるかんまんじゅう
●4月9日(水)~4月15日(火) 補助給食を行います
●4月16日(水) 完全給食を行います

新1年生は

8日(火) 祝
紅白かるかん
まんじゅう

9日(水)
●牛乳
●ミニ肉まん
●<だもの

10日(木)
●牛乳
●食パン
●野菜コロッケ
●<だもの
●はちみつ

11日(金)

●牛乳
●焼き牛
●五目豆腐
●<だもの

14日(月)

●牛乳
●わかめご飯
●春巻き
●<だもの

15日(火)

●牛乳
●バーガーパン
●ハンバーグ
●スライスチーズ
●<だもの

16日(水)	●牛乳 ●焼き込みごはん ●魚の塩こうじ焼き ●麻婆豆腐 ●わかいか ●中華おえ	17日(木)	●牛乳 ●炊き込みごはん ●野菜炒め ●照り焼きチキン ●じゃがいもの汁	18日(金)	●牛乳 ●ラーメン ●多彩包子 ●厚揚げと野菜炒め ●枝豆 ●一切大根と胡瓜の酢の物	22日(火)	●牛乳 ●美ご飯 ●カレー ●枝豆 ●一切大根と胡瓜の酢の物		
23日(水)	●牛乳 ●美ご飯 ●たんご汁 ●魚の生姜焼き ●野菜のみそおえ	24日(木)	●牛乳 ●サッポロアサ ●オムレツ・トマトソースかけ ●ホイル野菜 ●<だもの	25日(金)	●牛乳 ●コッペパン ●きのこのソテー ●魚フライ ●アカロニスープ ●<だもの	28日(月)	●牛乳 ●美ご飯 ●ゆかりご飯 ●切干大根と野菜炒め ●きびごのからあげ ●納豆 ●青菜と白菜のゆかりおえ ●<だもの	30日(水)	●牛乳 ●ゆかりご飯 ●切干大根と野菜炒め ●きびごのからあげ ●アサとじゃが芋の汁 ●<だもの

◎保護者へのお願い

- ★ 毎月、献立表を発行します。献立表に毎日目を通すようにして下さい。
- ★ 朝食は必ず食べさせてから登校させましょう。特に一年生は午前中で、授業が終わってしまうため、朝食を食べないで午前中の授業に集中できません。
- ★ 学校生活を元気に過ごすために、まず、主食(ごはん・パン・めん・いもなど)をベースに(パン)入良<朝食を食べさせて登校させるようにお願いします。

平成26年度
小学校2～6年

4月学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場
TEL:098-989-1324

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
8日 (火)	牛乳	牛乳	米、もち米			
	赤飯	あずき	三温糖	こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、かつお節、豚骨	
	中身汁 魚の照焼 白菜のおかあえ	中身、豚肉 さば 糸けずり	三温糖	白菜、きゅうり、切り干し大根	しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ	
9日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	きくらげ、椎茸、竹の子、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、かつお節	
	クアアジュシー	ひよこ豆、豚肉	う油、砂糖、小麦粉、ラード、上新粉	玉葱、竹の子、人参、枝豆、ほうれん草	しょうゆ	
	えびと野菜の包み蒸し(すり身、えび) 大根の梅肉和え 黒蜜だれもち	糸削り きな粉	三温糖 上新粉、上白糖、もち粉、でん粉	小松菜、きゅうり、梅肉	米酢	
10日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	食パン	脱脂粉乳	マーガリン、米油	コーン、人参、玉葱、ピーマン、キャベツ		
	牛肉と野菜のソテー 野菜コロツケ あさりのスープ(あさり) はちみつ	牛肉 大豆、豚肉 あさり、無添加ベーコン	じゃがいも、でん粉、大豆油、 パン粉、小麦粉 米油、じゃがいも、でん粉 はちみつ	玉葱、グリーンピース、人参、コーン にんじん、たまねぎ、えのき、トマト、 トマトソース、しょうゆ、豚骨		
11日 (金)	牛乳	牛乳	小麦粉、スナック(小麦粉)、米油、オリーブ油	人参、玉葱、きくらげ、しめじ、裏ねぎ、ピーマン	しょうゆ	
	和風スパゲッティ	ツナフレーク、豚肉、のり	大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖	竹の子、人参、玉葱、枝豆		
	五目豆腐 大根のサラダ くだもの	大豆、豆腐、すり身、ひじき ささみチヤンク	三温糖、オリーブ油	にんじん、きゅうり、大根、梅肉、レモ みかん	米酢	
14日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦、砂糖			
	わかめごはん	わかめ	三温糖	人参、大根、ごぼう、しいたけ、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒、かつお節	
	五目煮 春巻き 野菜の甘酢あえ	豚肉、厚揚げ、ちくわ 豚肉 ツナフレーク	小麦粉、ラード、でん粉、醤油、砂糖、サラダ油 三温糖	竹の子、キャベツ、人参、椎茸、生姜 ごぼう、人参、大根、きゅうり 小松菜、シークワ、サー、レモン	しょうゆ	
15日 (火)	牛乳	牛乳	強力粉、砂糖、ショートニング			
	バーガーパン	脱脂粉乳	牛脂、パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	やわらかハンバーグ 野菜のソテー トマトと魚のスープ スライスチーズ	鶏ひき肉 豚肉 めばち チーズ	米油、マーガリン じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ、しめじ、コーン、小松菜 トマト、セロリ、マッシュルームスライス	ケチャップ、ウスターソース ケチャップ、トマトソース、豚骨	
16日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	豆腐、豚肉	米油、でん粉、ごま油	人参、玉葱、きくらげ、椎茸、生姜、にんにく、にら	みそ、ケチャップ、ラー油、豆板醤、かつお節	
	麻婆豆腐 やさいか 中華あえ	イカ 糸けずり	米油、三温糖、でん粉 砂糖、ゴマ、ごま油	ねぎ、しょうが 人参、白菜、きゅうり、小松菜	しょうゆ、みりん 米酢	
17日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦、米油			
	炊き込みごはん	豚肉、油揚げ	米、麦、米油	人参、椎茸、大根、竹の子、ごぼう、からし菜	しょうゆ、みりん、酒、かつお節	
	魚の塩焼き 野菜のあえもの くだもの	さんま ささみチヤンク	三温糖	にんじん、もやし、白菜、小松菜 みかん	塩麹 米酢	
18日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	豆腐、ツナフレーク	米油	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、きくらげ	しょうゆ、みりん	
	野菜いため 鶏肉の照り焼き じゃがいもの汁(あさり) カッパもずく	鶏肉 あさり、豆腐 もずく	三温糖 じゃがいも 砂糖	にんにく こんにやく、白菜 生姜	しょうゆ、みりん みそ、しょうゆ、だし昆布、かつお節 米酢、しょうゆ、みりん	
21日 (月)	牛乳	牛乳	中華種(小麦粉)			
	ラーメン	なると	小麦粉、砂糖、ラード、でん粉、醤油、パン粉	長ねぎ、生姜、竹の子 キャベツ、玉葱	しょうゆ、豚骨、花かつお、だし昆布	
	多菜包子 厚揚げと野菜のいため くだもの	豚肉、鶏肉、ひじき 厚揚げ、ツナフレーク	米油	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 みかん	しょうゆ みりん、しょうゆ	
22日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	鶏肉	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、りんご	カレー粉、カレー粉 ウスターソース、チャツネ、豚骨	
	カレー 蒸し枝豆 切干大根と胡瓜の酢の物	糸削り	三温糖	枝豆 らっきょう、切干大根、きゅうり、しそ粉	米酢	

23日(水)からは裏面になります。

23日 (水)	牛乳 麦ごはん だんご汁 魚の生姜焼き 野菜のごまあえ	牛乳 牛肉、豚肉、鶏肉、いわし さつら 無添加ハム	米、麦 でん粉、小麦粉、パン粉、砂糖 三温糖 ねりごま、ごま油、三温糖	玉葱、椎茸、人参、大根、生姜、ねぎ しょうが 小松菜、大根、きゅうり	しょうゆ、みりん、かつお節、だし屋布 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
24日 (木)	牛乳 サブランチ オムレツのトマトソースかけ(卵) ポイル野菜 くだもの	牛乳 鶏肉 卵、大豆 ツナフレーク	米、麦、米油 でん粉、砂糖、ラード 砂糖、オリーブ油	人参、玉葱、コーン、ピーマン、マッシュルーム トマト きゅうり、白菜、アスパラ、レモン、シーウオーサー みかん	カレー粉、酒、しょうゆ、サブランチ粉、かつお節 チリソース、ホットソース、 ケチャップ、トマトソース、 米酢
25日 (金)	牛乳 パッカーハウスマン きのこのソテー 白身魚フライ マカロニスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 無添加ベーコン タラ 鶏肉、白いんげん	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン でん粉、コンスターチ、米粉、なたね油 マカロニ、じゃがいも、でん粉	しめじ、えのき、小松菜、キャベツ、たまねぎ ケチャップ 人参、玉葱、セロリ、トマト みかん	
28日 (月)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 納豆 青菜と白菜のゆかりあえ くだもの	牛乳 豚肉 納豆 糸すり、かまぼこ	米、麦 じゃがいも、米油、三温糖 三温糖	にんにく、人参、玉葱、椎茸、にら 白米、小松菜、きゅうり、しそ粉 ハイネ	しょうゆ、みりん、酒、かつお節 しょうゆ、みりん 米酢
30日 (水)	牛乳 ゆかりごはん 切干大根と野菜の炒め きびご アーサーとじゃが芋の汁(あさり) くだもの	牛乳 厚揚げ、ツナフレーク きびご あさり、あおさ、豆腐	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃがいも	しそ粉 切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし しょうゆ、みりん	しょうゆ、かつお節、だし屋布 みかん

給食だより

平成26年 4月号

(毎月19日は食育の日)

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 ひばりのさえずりが聞こえる春になりました。新しい環境に子どもたちは期待と不安でいっぱいです。新学年のスタート、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。

学校給食ってなあに？

～その意義と目標～

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基盤・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

 学校給食の目標	 成長期にふさわしい栄養で健康づくり	 食事の大切さを知り、よい食生活を学ぶ	 マナーを守り、助け合って楽しく食べる
 自然が育む命の恵みに感謝する	 食を通してつながるさまざまな人たちの感謝	 国や地域に伝わる優れた食文化の理解	 食への感謝を通して社会のしくみを学ぶ

学校給食は、学校で行う教育の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※ラー油 (植物油 唐辛子)
- ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
- ※チヤツネ (水あめ りんご ブドウ糖 かつ 香辛料 食塩 酸味料)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン) 香辛料 ポークエキス)
- ※サブランチ粉 (サブランチ乾燥)
- ※チリソース (トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料)
- ※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉 砂糖 パプリカ粉 チリペパー オニオン 香辛料 ポークエキス)
- ※みそ (大麦 大豆 食塩 酒かす)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料(とうがらし、こしょう))
- ※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)

給食のお知らせとお願い

今年度も よるしくお願いいたします

今年度も3/人の調理員と、栄養士で衛生管理にひととめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんです。消耗品費、光熱水費、人件費などがあります。保護者の方には、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。

今年度、本校の給食費は1食あたり22.5円となります。

平成26年度

4月学校給食予定献立表

沖縄県立学校給食センター
沖縄県立第三調理場
TEL:098-989-1324

中学校

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
8日 (火)	牛乳	牛乳	米、もち米			
	赤飯	あずき		こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、かつお節、豚骨	
	中身汁	中身、豚肉			しょうゆ、みりん	
	魚の照焼	さば	三温糖	白菜、きゅうり、切り干し大根	米酢、しょうゆ	
	白菜のおかかあえ	糸けすり	三温糖			
9日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	きくらげ、椎茸、竹の子、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、かつお節	
	クアアジュシー	ひよこ豆、豚肉	う油、砂糖、小麦粉、ラード、上新粉	玉葱、竹の子、人参、枝豆、ほうれん草	しょうゆ	
	えびと野菜の包み蒸し	すり身、えび	三温糖	小松菜、きゅうり、梅肉	米酢	
	大根の梅肉和え	糸削り	上新粉、上白糖、もち粉、でん粉	みかん		
	黒蜜たれもち	きな粉				
10日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング	人参、人参、玉葱、ピーマン、キャベツ		
	食パン	脱脂粉乳	マーガリン、米油	玉葱、グリーンピース、人参、コーン		
	牛肉と野菜のソテー	牛肉	じゃがいも、でん粉、大豆油、パン粉、小麦粉	にんじん、たまねぎ、えのまき、トマト、マッシュルーム	トマトソース、しょうゆ、豚骨	
	野菜コロック	あさり、無添加ペーコン	米油、じゃがいも、でん粉			
	あさりのスープ(あさり)		はちみつ			
11日 (金)	牛乳	牛乳	小麦粉、スナゲツイ(小麦粉)、米油、オリーブ油	人参、玉葱、きくらげ、しめじ、椎茸、ピーマン	しょうゆ	
	和風スパゲツイ	ツナフレーク、豚肉、のり	大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖	竹の子、人参、玉葱、枝豆		
	五日豆腐	大豆、豆腐、すり身、ひじき	三温糖、オリーブ油	にんじん、きゅうり、大根、梅肉、レモン	米酢	
	大根のサラダ	ささみチャンク		みかん		
	くだもの					
14日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦、砂糖			
	わかめごはん	わかめ	三温糖	人参、大根、ごぼう、しいたけ、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒、かつお節	
	五日煮	豚肉、厚揚げ、ちくわ	小麦粉、ラード、でん粉、醤油、砂糖、サラダ油	竹の子、キャベツ、人参、椎茸、生姜	しょうゆ	
	春巻き	豚肉	三温糖	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜、クワサー、レモン	米酢、しょうゆ	
	野菜の甘酢あえ	ツナフレーク				
15日 (火)	牛乳	牛乳	強力粉、砂糖、ショートニング			
	バーガン	脱脂粉乳	牛脂、パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	やわらかハンバーグ	鶏ひき肉	米油、マーガリン	人参、玉葱、キャベツ、しめじ、コーン、小松菜		
	野菜のソテー	豚肉	じゃがいも	トマト、セロリ、マッシュルームスライス	ケチャップ、トマトソース、豚骨	
	トマトと魚のスープ	めばち				
16日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	牛乳	米油、でん粉、ごま油	人参、玉葱、きくらげ、椎茸、生姜、にんにく、にら	みそ、ケチャップ、ラー油、豆板醤、かつお節	
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉	米油、三温糖、でん粉	ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	
	やさいか	イカ	砂糖、ゴマ、ごま油	人参、白菜、きゅうり、小松菜	米酢	
	中華あえ	糸けすり				
17日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	人参、椎茸、大根、竹の子、ごぼう、からし菜	しょうゆ、みりん、酒、かつお節	
	炊き込みごはん	豚肉、油揚げ	三温糖	にんじん、もやし、白菜、小松菜	塩麹	
	魚の塩麹焼き	さんま		みかん	米酢	
	野菜のあえもの	ささみチャンク				
	くだもの					
18日 (金)	牛乳	牛乳	黒糖、小麦粉			
	黒糖蒸しケーキ(乳)	牛乳	米、麦			
	牛乳	牛乳	米油	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、きくらげ	しょうゆ、みりん	
	麦ごはん	なと	三温糖	にんにく	しょうゆ、みりん	
	野菜いため	豚肉、鶏肉、ひじき	じゃがいも	こんにやく、白菜	みそ、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
21日 (月)	牛乳	牛乳	砂糖	生姜	米酢、しょうゆ、みりん	
	鶏肉の照り焼き	あさり、豆腐				
	じゃがいもの汁(あさり)	もずく				
	カップもずく					
	牛乳	牛乳	中華麺(小麦粉)	長ねぎ、生姜、竹の子	しょうゆ、豚骨、花かつお、だし昆布	
22日 (火)	牛乳	牛乳	小麦粉、砂糖、ラード、でん粉、醤油、パン粉	キャベツ、玉葱	しょうゆ	
	ラーメン	なと	米油	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根	みりん、しょうゆ	
	多菜包子	豚肉、鶏肉、ひじき	米、麦	みかん		
	厚揚げと野菜のいため	厚揚げ、ツナフレーク	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、りんご	カレー粉、ウスターソース、チャップネ、豚骨	
	くだもの		三温糖	枝豆	らっきょう、切干大根、きゅうり、しそ粉	米酢

23日(水)からの献立は裏面になります。

23日 (水)	牛乳 麦ごはん だんご汁 魚の生煮焼き 野菜のごまあえ くだもの	牛乳 牛肉、豚肉、鶏肉、いわし さわら 無添加ハム	米、麦 でん粉、小麦粉、パン粉、砂糖 三温糖 ねりごま、ごま油、三温糖	玉葱、椎茸、人参、大根、生姜、ねぎ しょうが 小松菜、大根、きゅうり みかん	しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
24日 (木)	牛乳 サフランライス オムレツのトマトソースかけ(卵) ポイル野菜 くだもの スナックアーモンド	牛乳 鶏肉 卵、大豆 ツナフレーク 大豆、アーモンド	米、麦、米油 でん粉、砂糖、ラード 砂糖、オリーブ油	人参、玉葱、コーン、ピーマン、マジックルー トマト きゅうり、白菜、アスパラ、レモン、シーワーカー みかん	カレー粉、酒、しょうゆ、サフラン粉、かつお節 チリソース、ホットソース、 ケチャップ、トマトソース、 米酢
25日 (金)	牛乳 パッカーハウスパン きのこのソテー 白身魚フライ マカロニスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 無添加ペーゴン タラ 鶏肉、白いんげん	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン でん粉、コンスターチ、米粉、なたね油 マカロニ、じゃがいも、でん粉	しめじ、えのき、小松菜、キャベツ、たまねぎ ケチャップ ケチャップ、トマトソース、豚骨 みかん	
28日 (月)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 納豆 青菜と白菜のゆかりあえ くだもの	牛乳 豚肉 納豆 糸けずり、かまぼこ	米、麦 じゃがいも、米油、三温糖 三温糖	にんにく、人参、玉葱、椎茸、にら 白菜、小松菜、きゅうり、しそ粉 パイン	しょうゆ、みりん、酒、かつお節 しょうゆ、みりん 米酢
30日 (水)	牛乳 ゆかりごはん 切干大根と野菜の炒め きびごこのからあげ アーサーとじゃが芋の汁(あさり) くだもの	牛乳 厚揚げ、ツナフレーク きびごこ あさり、あおさ、豆腐	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃがいも	しょうゆ、みりん、酒、かつお節 しょうゆ、みりん 米酢	しょうゆ、みりん、酒、かつお節 しょうゆ、みりん 米酢

給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成26年

4月号

学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 いっばりのさえずりが聞こえる春になりました。新しい環境に子どもたちは期待と不安でいっぱいです。新学年のスタート、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。

学校給食ってなあに？

～その意義と目標～

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

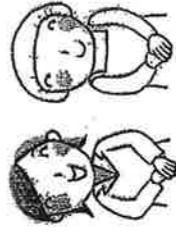
<p>学校給食の目標</p>	<p>成長期にふさわしい栄養で健康づくり</p>	<p>食事の大切さを知り、よい食生活を学ぶ</p>	<p>マナーを守り、助け合って楽しく食べる</p>
<p>自然が育む命の恵みに感謝する</p>	<p>食を通してつながるさまざまな人たちの感謝</p>	<p>国や各地域に伝わる優れた食文化の理解</p>	<p>食べ物を通して社会のしくみを学ぶ</p>

学校給食は、学校で行う教育の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

給食のお知らせとお願い



今年度もよりしくお願ひいたします



今年度も3/人の調理員と、栄養士で衛生管理につとめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもとろん、消耗品費、光熱水費、人件費などがあります。保護者の方には、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。

今年度、本校の給食費は1食あたり255円となります。