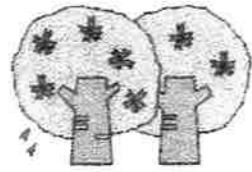


平成27年度  
(新1年生用)

# 給食だより

沖縄市立学校給食センター  
第一調理場



## ご入学おめでとうございます



新しく希望に燃える4月、楽しい給食が始まります。  
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と思っております。

### ●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、明るい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、正しい理解に導くこと



## 学校給食の内容

### 主食



ごはん  
パン  
麺

### 牛乳



牛乳は毎日です。  
県産生乳100%です。

### おかず



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ます。

●補食給食は、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(水)
- 4月9日(水)～4月15日(水)
- 4月16日(木)～

紅白かるかん  
補食給食  
完全給食を行います

8日(水)  
祝  
紅白かるかん

9日(木)  
●牛乳  
●連結パン  
●ウィンナー  
●くだもの

10日(金)  
●牛乳  
●あわごはん  
●鮭のちゃんちゃん焼き  
●くだもの

13日(月)  
●牛乳  
●麦ごはん  
●もずくきょうざ  
●くだもの

14日(火)  
●牛乳  
●テーブルロール  
●チキンのトマトソースかけ  
●アーモンドチーズ  
●くだもの

15日(水)  
●牛乳  
●ゆかりごはん  
●チーズちくわの磯辺揚げ  
●くだもの

16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)★浜うり	22日(水)
★牛乳 ★麦ごはん ★チキンカレー ★大根の甘酢漬け ★高菜オムレツ	★牛乳 ★あわごはん ★ソーキ汁 ★チキナーイリチー ★魚の梅みそ焼き	★牛乳 ★ボンゴレスパゲティ ★かぼちゃサラダ ★スコッチエッグ	★牛乳 ★あわごはん ★魚汁 ★ヌクラーぐわあ ★納豆みそ ★三月菓子	★牛乳 ★キムチチャーハン ★パイアの梅あえ ★ポークしゅうまい ★バナナ
23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
★牛乳 ★麦ごはん ★根菜の炒め煮 ★ひじきのあえもの ★魚のシークワサーソースかけ	★牛乳 ★あみバターパン ★カレークリームスープ ★ベーコンきゃべつソテー ★魚のチーズパザル焼き	★牛乳 ★もずく丼 (麦ごはん&もずく炒め) ★さつま汁 ★さびなごのから揚げ	★牛乳 ★クファジューシー ★野菜いため ★チキアギ ★くだもの	★牛乳 ★しょうゆラーメン(ラーメン&スープ) ★青椒肉絲 ★大学いも

### ◎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。
- 朝食を食べてないと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)をベースにバランス良く朝食を食べさせて登校させるようにお願いします。

※小学校1年生用

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになって

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
8日 (月) 入学式	紅白かるかん (山いも、卵)	卵白 あずき	山いも粉 グラニュー糖 米粉	
《補食給食》				
9日 (木)	牛乳	牛乳		
通餅パン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう パター ショートニング(だいたず)		塩 イースト
ウインナー (豚、だいたず、乳、小麦)	ウインナー(豚、だいたず、乳、小麦)			
くだもの			くだもの	
《補食給食》				
10日 (金)	牛乳	牛乳		
あわごはん	米 あわ			
鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 白みそ(だいたず)	マヨネーズ(卵、だいたず、りんご) 三温糖	玉ねぎ にんじん プロッコリー	塩 酒
くだもの			くだもの	
《補食給食》				
13日 (月)	牛乳	牛乳		
麦ごはん	米 麦			
ちずく餃子 (小麦、ぶた肉、だいたず)	ちずく ぶた肉	小麦粉 でんぶん	きゃべつ 玉ねぎ 白菜 しょうが	塩
くだもの			くだもの	
《補食給食》				
14日 (火)	牛乳	牛乳		
テールロール	脱脂粉乳	小麦粉 さとう パター ショートニング(だいたず)		塩 イースト
チキンのトマトソースがけ	ヒリ肉	三温糖 でんぶん	トマト	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ トマトソース(だいたず) しょうゆ(だいたず、ごむぎ) ウスターソース(だいたず、りんご)
アーモンドチーズ	チーズ(乳)	アーモンド		乳化剤
くだもの			くだもの	
《補食給食》				
15日 (水)	牛乳	牛乳		
ゆかりごはん		米 さとう		塩
チーズちくわの磯辺あげ	ちくわ チーズ(乳) 卵 醤油	薄力粉 だいたず油		塩
くだもの			くだもの	
★完全給食スタート				
16日 (木)	牛乳	牛乳		
麦ごはん		米 麦		
チキンカレー	とり肉 脱脂粉乳 だいたず	マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉) じゃがいも 薄力粉 米粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご セロリー	赤ワイン ケチャップ 塩 カレー粉 ぶた骨 とりから デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、 ぶた肉、だいたず) チヤッソ(りんご) ウスター ソース(だいたず、りんご) カレールー(小麦、とり肉、牛肉、だいたず、ぶた肉)
大根の甘酢漬け		三温糖 白ごま	大根 べつたら漬け にんじん きゅうり	塩 特濃酢(小麦)
高菜オムレツ (卵、小麦、だいたず)	卵	でんぶん さとう 植物油	高菜	しょうゆ 塩 みりりん 唐辛子
牛乳	牛乳			
あわごはん		米 あわ		
ソーキ汁	豚ソーキ こんぶ		大根 山東菜 にんじん	塩 みりりん しょうゆ かつお節 ぶた骨
チキナーイリチー	ツナ 厚あげ	米油	からし菜 もやし にんじん	塩 しょうゆ
魚の梅みそ焼き	ホキ 甘白みそ(だいたず)	三温糖	梅肉(りんご)	塩 みりりん

20日 (月)	牛乳 ボンゴレスバグテイ ●かぼちゃサラダ(卵) スロッチエッグ(卵、乳、小豆、 牛肉、ぶた肉、だいず)	牛乳 ベーコン(ぶた肉、だいず) あさり しか レッドキドニー 卵 牛肉 ぶた肉 全粉乳 牛乳 あわごはん 魚汁 スープ <small>汁</small> 納豆みそ 三月菓子	牛乳 スパゲティ(小麦) 米油 マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三温糖 パン粉 豚脂 水あめ 植物油 小麦粉 だいず油 さとう	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく かぼちゃ きゅうり レーズン 青豆 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ 大根 にんじん からし菜 しいたけ 生姜 ねぎ シーワフサー果汁	一味唐辛子 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉) 塩 こしょう しょうゆ 塩 魚醤 かつお節 しょうゆ かりん 塩 かつお節 みりん ベーキングパウダー EM 塩 トロハローズ
21日 (火) ●果かり	牛乳 あわごはん 魚汁 スープ <small>汁</small> 納豆みそ 三月菓子	牛乳 ミークパイ とうふ、アーサ 白、赤みそ(だいず) チキアギ 厚あげ ぶた肉 納豆 ツナ 煮みそ(だいず) 卵	米 あわ 三温糖 米油 小麦粉 上白糖 サラダ油 オリゴ糖	大根 にんじん ねぎ 大根 にんじん からし菜 しいたけ 生姜 ねぎ シーワフサー果汁	みりん 白ワイン 漬口しょうゆ(小麦 だいず) ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉) キムチの葉(りんご じゃ だいず) 塩 こしょう りんご酢(りんご) 塩 ポークエキス 塩 しょうゆ かりん 塩 かつお節 酢 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 酢 りんご酢(りんご)
22日 (水)	牛乳 キムチチヤーパーン パパイヤの梅和え ポーク焼売(ぶた肉、小麦) バナナ	牛乳 ぶた肉 糸けずり節 ぶた肉 バナナ	米 麦 三温糖 米油 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	白菜キムチ(小麦、りんご、だいず、さば) コーン にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン にんじん パパイヤ きゅうり にんじん 梅肉(りんご)	しょうゆ かりん 塩 かつお節 酢 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 酢 りんご酢(りんご)
23日 (木)	牛乳 麦ごはん 根菜の炒め煮 ●ひじきの和え物(乳) 魚のシーワフサーソースが け	牛乳 とり肉 だいず ちくわ ひじき ツナ チーズ(乳) さば	米 麦 三温糖 米油 薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖	青豆 にんじん ごぼう にんにく やく れんごん しいたけ きぬさや にんじん きゅうり きのうり レモン果汁 シークワフサー果汁	しょうゆ かりん 塩 かつお節 酢 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 酢 りんご酢(りんご)
24日 (金) ●菓子 欠食	牛乳 あみバターパン カレークリームスープ ベーコン香やべつンター 魚のチーズバズル焼き	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ベーコン(ぶた肉、だいず) ホキ チーズ(乳)	小麦粉 さとう バター ショートニング(だいず) じゃがいも 薄力粉 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉) 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) マヨネーズ(卵、だいず、りんご) パン粉(小麦、だいず)	塩 イースト 塩 こしょう カレー粉 白ワイン とりがら カレーパウ(小麦、とり肉、牛肉、だいず、ぶた肉) 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう マスタード	
27日 (月)	牛乳 ●ちづく丼 ●麦ごはん ●ちづく炒め さつま汁 きびなごのから揚げ ヨーグルト(中学校のみ)	牛乳 ちづく ぶたひき肉 牛ひき肉 とり肉 油あげ わかめ 赤、白みそ(だいず) きびなご ヨーグルト(乳)中学生のみ	米 麦 三温糖 でんぷん 米油 里いち 薄力粉 でんぷん だいず油	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 にんじん ごぼう 大根葉 こんにやく 裏ねぎ	しょうゆ かりん かつお節 キムチの葉(りんご、じゃ、だいず) かつお節 塩 こしょう ガーリックパウダー
28日 (火) ●菓子 欠食	牛乳 硬ジュシー 野菜いため チキアギ くだもの	牛乳 ぶた肉 ひじき 油あげ とり肉 厚あげ 糸よりたい スケンウダラ	米 麦 米油 米油 さとう でんぷん くだもの	しょうゆ 酒 塩 かつお節 かりん ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉) しょうゆ 塩 塩	
30日 (木)	牛乳 くしょうゆラーメン ●中華めん ●スープ ●魚の肉焼	牛乳 ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) なるこ わかめ ぶた肉	中力粉 サラダ油 米油 でんぷん さつま汁 だいず油 水あめ 黒ゴマ 三温糖 でんぷん	最ねぎ コーン しょうが にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ にんじん	塩 かん水 しょうゆ 塩 ぶた骨 とりがら かつお節 漬口しょうゆ 酒 オイスターソース(だいず) しょうゆ

入学・進級、おめでとございます。給食センター一同、安心で美味しい給食作りに取り組みでいきますので、一年間よろしく願います。



※小学校2年生以上用

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギ-食材については、月はじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルガンは同じになっていきます。

日にち 欠食等	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 (体の働きを整える)	調味料
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	イナムドゥチ	ぶたロース肉 甘口白みそ(だいず) カステラからまぼこ(卵)		こんにやく しいたけ 大根 ねぎ	塩 かつお節 豚骨
	干切りイリチ-	こんにぶ ぶた肉 チキアギ		にんじん 切干大根 こんにやく	しょうゆ(小麥、だいず) みりん 酒 かつお節
	紅白なます		三温糖 米油	大根 にんじん	特濃酢(小麥) 塩
9日 (木)	紅かるかん(卵、やまいち)	卵白 あずき	山いも粉 グラニュー糖 米粉		
	牛乳	牛乳			
	コッパパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいず)		塩 イースト
	ハンパキンスープ	あさり 脱脂粉乳 生クリーム	マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 薄力粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ	塩 こしょう とりがら ぶた骨
	湯野菜サラダ	ペ-コン(ぶた肉、だいず)	三温糖 白ごま ごま油	ブロッコリー にんじん きゅうり きゅうパフ コーン	しょうゆ 酢(小麥) りんご酢(りんご) 塩
10日 (金)	ワインナー (豚、だいず、乳、小麥)	ワインナー(豚、だいず、乳、小麥)			
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ こんにやく しいたけ にら しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつお節
13日 (月)	クレソンのごま和え	ちくわ	ごま油 三温糖 白ごま	小松菜 にんじん もやし クレソン	しょうゆ みりん 特濃酢
	鮭のちやんちやん焼き	鮭 白みそ(だいず)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三温糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	塩 酒
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	麻婆茄子	とうふ ぶたひき肉 だいず 甜麺醤(小麥、だいず、ごま) 赤みそ(だいず)	三温糖 ごま油 でんぷん 米 油	なす 玉ねぎ にんじん たけのこ 鷹ねぎ にら 木くらげ しいたけ 生姜 にんにく	オイスターソース(だいず) しょうゆ 塩 豆板醤
14日 (火)	もずく餃子 (小麥、ぶた肉、だいず)	もずく ぶた肉	小麦粉 でんぷん	きゅうパフ 玉ねぎ 白菜 しょうが	塩
	ナムル	ハム(ぶた肉 だいず とり肉)	白ごま 三温糖 ごま油	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酢
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	胚芽パーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず)		塩 イースト
15日 (水)	湯野菜のミネストローネ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん	マカロニ(小麥)	パパイア 大根 にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ トマト スピルキーニ	赤ワイン トマトペースト クチヤップ こしょう とりがら ウスターソース(だいず、りんご) 塩
	●シーザーサラダ(卵、乳)	ハム(ぶた肉 だいず とり肉) チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三温糖 クルトン(小麥 乳 だいず)	きゅうパフ コーン ほろわか草 赤ピーマン	塩 こしょう 特濃酢
	チキンのトマトソースがけ	とり肉	三温糖 でんぷん	トマト	塩 こしょう 赤ワイン クチヤップ トマトソース(だいず) しょうゆ ウスターソース(だいず、りんご)
	スライスチーズ	チーズ(乳)			乳化剤
	牛乳	牛乳			
16日 (木)	山菜おこわ	とり肉	米 もち米 白ごま 米油	わらび ぜんまい たけのこ ぶき 木くらげ えのきだけ ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	しょうが焼き風炒め	ぶたロース肉	三温糖 米油	玉ねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒
	チーズちくわの磯辺あげ	ちくわ チーズ(乳) 卵 黄のり	薄力粉 だいず油	くだもの	塩
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
17日 (金)	麦ごはん		米 麦		
	チキンカレー	とり肉 脱脂粉乳 だいず	マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) じゃがいも 薄力粉 米油	にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご セロリー	赤ワイン クチヤップ 塩 カレー粉 ぶた骨 とりがら テミグラスソース(小麥、乳、牛肉、鶏肉、 ぶた肉、だいず) チヤツネ(りんご) ウスターソース(だいず、りんご) カレールー(小麥、とり肉、牛肉、だいず、ぶた肉)
	大根の甘酢漬け		三温糖 白ごま	大根 べつたら漬け にんじん きゅうり	塩 特濃酢
	高菜オムレツ (卵 小麥 だいず)	卵	でんぷん さとう 植物油	高菜	しょうゆ 塩 みりん 唐辛子
	牛乳	牛乳			
あわごはん		米 あわ			
ソーキ汁	豚ソーキ こんにぶ		大根 山菜菜 にんじん	塩 みりん しょうゆ かつお節 ぶた骨	
チキナーイリチ-	ツナ 厚あげ	米油	からし菜 もやし にんじん	塩 しょうゆ	
魚の焼みそ焼き	ホキ 甘口白みそ(だいず)	三温糖	梅肉(りんご)	塩 みりん	

20日 (月)	牛乳 ボンゴレスバゲティ	牛乳 ベーコン(ぶた肉、だいた) あさり いか	スバゲティ(小麦) 米油	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉)
	●かぼちゃサラダ(卵)	レッドキートン	マヨネーズ(卵、だいた、りんご) 三温糖	かぼちゃ きゅうり レーズン 青豆	塩 こしょう
	スコッチエッグ(卵、乳、小麦、 牛肉、ぶた肉、だいた)	卵 牛肉 ぶた肉 全粉乳	パン粉 豚脂 水あめ 植物油 小麦粉 だいた油 さとう	玉ねぎ	しょうゆ 塩 魚醤
21日 (火) ●ほろり	牛乳 あわこはん	牛乳	米 あわ		
	魚汁	ミール とうふ アーサ 白みそ(だいた)		大根 にんじん ねぎ	かつお節
	ヌンクワ <sup>☆</sup>	チキアギ 厚あげ ぶた肉	三温糖	大根 にんじん からし菜 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	納豆みそ	納豆 ツナ 妻みそ(だいた)	三温糖 米油	生薑 ねぎ	みりん
	三月菓子	卵	小麦粉 上白糖 サラダ油 オリゴ糖	シークワサー果汁	ペーキングパウダー EM 塩 トレハロース
22日 (水)	牛乳 キムチチヤーハン	牛乳 ぶた肉	米 麦 米油 マーガリン(乳、だいた、ぶた肉)	白菜キムチ(小麦、りんご、だいた、さば) コーン にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン にんじん	みりん 白ワイン 黒ロしょうゆ(小麦 だいた) ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉) キムチの薬(りんご いか だいた) 塩 こしょう
	パパイヤの梅和え	糸けずり節	三温糖	パパイヤ きゅうり にんじん 梅肉(りんご)	りんご酢(りんご) 塩
	ポーク焼売(ぶた肉、小麦)	ぶた肉	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	玉ねぎ しょうが	ポークエキス 塩
	バナナ			バナナ	
23日 (木)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	根菜の炒め煮	とり肉 だいた ちくわ	里いも 三温糖 米油 ごま油	青豆 にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ きぬさや	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	●ひじきの和え物(乳)	ひじき ツナ チーズ(乳)	三温糖 米油	にんじん きゃべつ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう
	魚のシークワサーソースが け	さば	薄力粉 でんぷん だいた油	レモン果汁 シークワサー果汁	塩 こしょう 酒 酢 りんご酢(りんご)
24日 (金) ●里小 穴煮	牛乳 あみバターハン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう バター ショートニング(だいた)		塩 イースト
	カレークリームスープ	とり肉 生クリーム 脱脂粉乳	じゃがいも 薄力粉 マーガリン (乳、だいた、ぶた肉)	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ほろれん草 マッシュルーム	塩 こしょう カレー粉 白ワイン とりがら カレールウ(小麦、とり肉、牛肉、だいた、ぶた肉)
	ベーコンきやべつンター	ベーコン(ぶた肉、だいた)	米油 マーガリン(乳、だいた、ぶた肉)	きゃべつ 小松菜 コーン しめじ にんじん	塩 こしょう
	魚のチーズパシル焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいた、りんご) パン粉(小麦、だいた)	パシル粉	塩 こしょう マスタード
27日 (月)	牛乳 《もずく丼》 ・麦ごはん ・もずく炒め さつま汁 きびなごのから揚げ	牛乳 もずく ぶたひき肉 牛ひき肉 とり肉 油あげ わかめ 赤白みそ(だいた)	米 麦 三温糖 でんぷん 米油 里いも 薄力粉 でんぷん だいた油	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 にんじん ごぼう 大根葉 こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん かつお節 キムチの薬(りんご、いか、だいた) かつお節 塩 こしょう ガーリックパウダー
28日 (火) ●里小 穴煮	牛乳 硬ジューシー 野菜いため チキアギ くだもの	牛乳 ぶた肉 ひじき 油あげ とり肉 厚あげ 糸よりのたい ステンウダラ	米 麦 米油 米油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゃべつ 玉ねぎ にんじん もやし いら きゃべつ 枝豆 コーン にんじん 玉ねぎ くだもの	しょうゆ 酒 塩 かつお節 みりん ポークパイヨン(とり肉 ぶた肉) しょうゆ 塩 塩
30日 (木)	牛乳 《しょうゆラーメン》 ・中華めん ・スープ ●里小 穴煮	牛乳 ハム(ぶた肉 だいた とり肉) なると わかめ ぶた肉	中力粉 サラダ油 米油 でんぷん さつまいも だいた油 水あめ 黒ゴマ 三温糖 でんぷん	長ねぎ コーン しょうが にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ にんじん	しょうゆ 塩 ぶた骨 とりがら かつお節 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース(だいた) しょうゆ しょうゆ



入学・進級、おめでとうございませす。給食センター一同、安心で美味しい給食作りに取り組みでいきますので、一年間よろしくお願ひします。

新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。



## 給食が始まります！ 安全安心でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



### 献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているのので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

### 食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



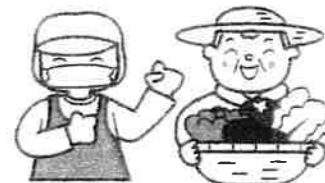
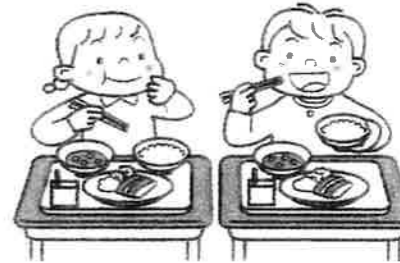
# 学校給食について



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用していくものです。

## 学校給食の目標 「学校給食法」第2条より

- 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、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 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。
- 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。
- 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 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。
- 7 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。



## こんなことに気を付けています！

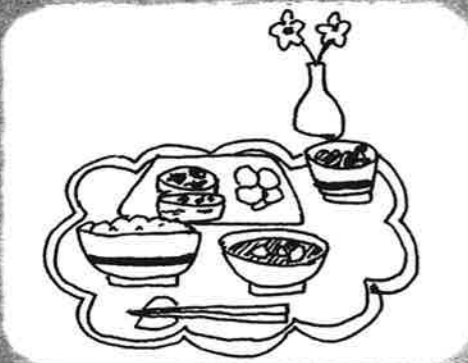
<h3>栄養バランス</h3>	<h3>おいしく魅力ある献立作り</h3>	<h3>行事食や郷土料理の伝承</h3>
<h3>旬の食材や地場産物の活用</h3>	<h3>食品の安全性</h3>	<h3>衛生的な調理</h3>

## ★学校給食費は期日までに納入をお願いします★

学校給食は、保護者のみなさまにお支払いいただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、主に食材料の購入に使用させていただき、人件費等は含まれません。期日までに納入くださいますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



# 五目たまご焼き

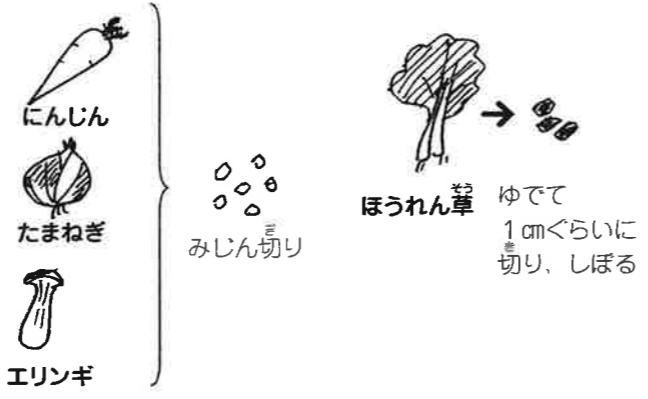


日本人にとって、節はメインの料理には、もちろん、ケーキは天ぷらの衣など、いろいろな形で欠かせない食べ物です。料理も手軽に出来るものが多く、中でもたまご焼きは、栄養があり、色もきれいなので、お弁当の定番のおかずです。

材料 (4人分)	
ぶたひき肉	100g
にんじん	2cm
たまねぎ	1/4こ
エリンギ	1本
コーン	大さじ1
ほうれん草	1かぶ
油	少々
塩・こしょう・酒	各少々
たまご	4こ
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

## 作り方

① じゅんびする。

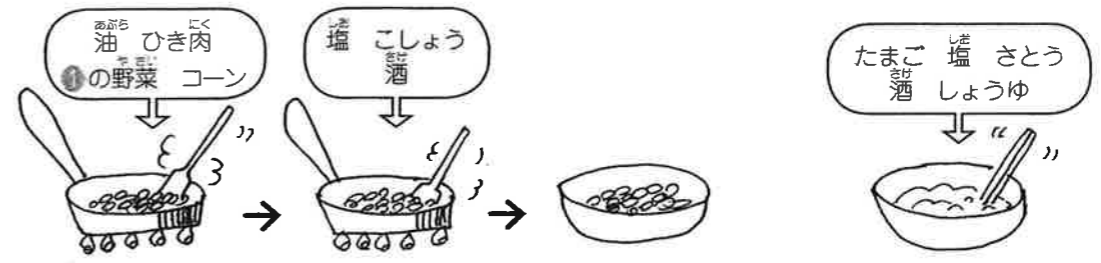


具には、ねぎ、ほししいたけ、とりのひき肉、むきエビ(半分に切る)、みつ葉、グリーンピースなどを組み合わせてもおいしいです!



② 油でひき肉、①の野菜、コーンをいため、塩・こしょう・酒少々で調味し、器にとって冷ます。

③ ボウルにたまごをわりほし、塩少々、さとう、酒、しょうゆを入れて混ぜる。



④ ②の具に、③のたまごえきの半分の量を入れて混ぜる。

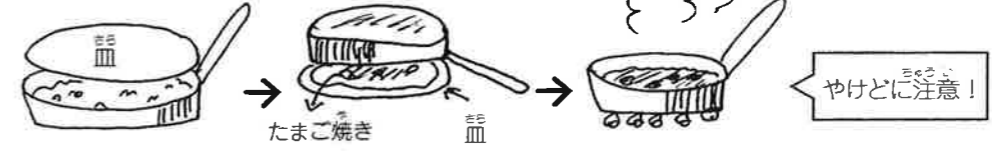
⑤ フライパンに④を流し入れて平らにし、残りのたまごえきを入れる。フタをして焼く。



こげにくくするために、フライパンにオープンシートをしくと安心です。鉄板にオープンシートをしいて、オープンで焼いてもOK! (160~180℃で13~20分)



⑥ 表面が半分くらい焼けてきたら、フライパンより大きめの皿をかぶせ、フライパンをさかさまにして皿にうつす。フライパンにたまご焼きをもどし、表面を下にして焼く。



⑦ 食べやすい大きさに切り分ける。



### ★さらに上級編★

たまご焼きを作るときと同様に、具入りのたまごえきを少しずつ分けて入れ、まきながら焼いていくと、さらにきれいにできる。

