

がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

4月のめあて 「準備や後片付けをきちんとしよう」

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



ねが
お願いします

その1

マスクは、給食の準備中、全員が着用します。(当番以外もです) 忘れないでください。また、落としたりするので、予備があると安心です。



その2

給食当番がまわってきたら、給食着の洗濯とアイロンがけをお願いします。(殺菌効果もあります)



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪は短く切っていますか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

後片付けまで衛生的にしましょう。

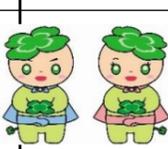
食器は、みんなが使うものなので丁寧に扱ってください。給食当番の人は、使った配膳台をきれいにふきましょう。



日(曜)	こんだて	からだをうごかさずから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
9日(水)	マーボーどん	さとう	でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	エネルギー 660 kcal	
	(ごはん)		こめ					たんぱく質 26.7 g	
	もやしのナムル	さとう		ごまあぶら			こまつな	脂質 23.5 g	
	おいおいデザート (いちごだいふく)	さとう	でんぷん もちこ みずあめ じょうしんこ	あぶら	とうにゅう	かんてん		いちご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		
10日(木)	ごはん		こめ					エネルギー 619 kcal	
	もずくのみそしる				とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 24.6 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう		アーモンド		かたくちいわし		脂質 21.0 g	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく	さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		
11日(金)	ごはん		こめ					エネルギー 620 kcal	
	ごもくじる		しらたき		なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.1 g
	さばのたつたあげ		でんぷん	あげあぶら	さば			しょうが	脂質 26.9 g
	のりすあえ					のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		
14日(月)	ごはん		こめ					エネルギー 666 kcal	
	しんじゃがのみそしる		じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 24.2 g
	ししゃもフライ		パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぷん	あげあぶら		ししゃも		脂質 24.1 g	
	きりぼしだいこんのやきそばソースいため			あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.2 g
	こくさんかんきつ							こくさんかんきつ	
15日(火)	ごはん		こめ					エネルギー 601 kcal	
	はるやさいのにももの	じゃがいも こんにゃく	さとう		ぶたにく がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ふき	たんぱく質 30.1 g
	ますのしおこうじやき		こめこうじ		ます			脂質 18.2 g	
	ごまあえ	さとう		ごま			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		
16日(水)	ごはん		こめ					エネルギー 596 kcal	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.7 g
	てっかみそ	さとう		あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.1 g
	ふうみづけ							キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		

日 (曜)	こんだて	おもなほたらき	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		

1年生の給食が始まります！！

17日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	ポークカレー	じゃがいも でんぷん(ルウ) こめこ(ルウ) さとう(ルウ)	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	たんぱく質 19.8 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 18.8 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 622 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	かれのいなんばんづけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	かれい			しょうが ねぎ	脂質 22.6 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま たまごぬきマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 622 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			ねぎ キャベツ	たんぱく質 23.9 g
	チキンたれかつ	パンこ(こむぎ) でんぷん さとう	あげあぶら	とりにく				脂質 21.0 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (火)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 612 kcal
	ほたてのクリームソース	さとう(ルウ) でんぷん(ルウ) こめこ(ルウ)	あぶら	ほたて あさり いんげんまめ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質 22.5 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ(さかな)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 16.5 g
	みかんジュース						みかん(果汁)	食塩相当量 2.2 g
	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
23日 (水)	うずらのたまごいりとう ふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うずらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい ほししいたけ メンマ(たけのこ) しょうが にんにく	たんぱく質 26.2 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 22.5 g
	いちご						いちご	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 650 kcal
24日 (木)	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質 24.0 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ(こむぎ) でんぷん こむぎこ	あぶら あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 24.5 g
	きりこぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ(さかな) うちまめ(だいず)	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	アップルチップパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			りんご
25日 (金)	はるのポトフ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん さやえんどう	たまねぎ セロリー キャベツ	たんぱく質 22.2 g
	ハートのオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご				脂質 22.9 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.4 g
	おちゃプリン	さとう		とうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		4月28日は、ふたばくんとふた ばちゃんのお誕生日です	
30日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんぱく質 27.4 g
	にこみハンバーグ	でんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.4 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

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付けるための重要な「生きた教材」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

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 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。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 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。</p>	<p>5 食生活が多岐にわたる労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		