



# 4月 こんだてひょう



今月の目標～給食のマナーを身につけよう

日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			1食分 (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ	
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	小	中		
9 (火)	ごはん		とりじる メンチカツ ナムル	ぎゅうにゅう どうふ こうやとうふ メンチカツ	ごはん あぶら いたふ ドレッシング	にんじん ほししいたけ はくさい ほうれんそう	ごぼう ながねぎ こんにやく もやし	608 24.8	783 30.7	今月の目標は「給食のマナーを身につけよう」です。マナーとは一緒に食べる人への思いやりです。みんながいやな思いにならないように、ぶきけたり、さわいだりしないことが大切です。そして、協力して準備や後片づけをします。楽しい給食になるようにみんなで話あててみましょう。
10 (水)	ごはん		だいごのみそしる さけこんぶしょうゆやき にくじゃが あじつけのり	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ さけこんぶしょうゆやき ぶたにく あじつけのり	ごはん じゃがいも さとう	にんじん だいご しめじ たまねぎ こんにやく グリーンピース		582 28.7	737 35.1	「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や食事を作った人たちへの感謝の気持ちで込められています。食べた後きれいに食器を片づけることやていねいにあつかうことで感謝の気持ちをあらわします。 *魚の骨に気をつけて食べましょう。
11 (木)	ミルク パン		コンソメスープ クリスピーチキン たまごサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン クリスピーチキン たまご	ミルクパン マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり カリフラワー		709 27.1	838 31.0	給食当番はしっかり手洗いをし配膳の準備をします。白衣の身だしなみにも気をつけ、髪の毛がでないようにぼうしもきちんとかぶりましょう。それ以外の人も協力して汚れた机をふいたり、空気の入れかえなどをして食べる準備をしましょう。
12 (金)	むぎごはん		ポークカレー はなやさいサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも カレールー おいわいゼリー ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく アールソース ブロッコリー カリフラワー		688 21.4	851 25.3	今日から小学校1年生の給食が始まります。食事の量が多い、食器が大きい、食べられない物がでたり、自分で片づけたりと給食になれるまでは時間がかかるかもしれません。少しずつ慣れて給食を好きになってくれるとうれしいですね。*入学・進級祝いゼリーがつきます。
15 (月)	ごはん		みそけんちんじる てりやきハンバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ てりやきハンバーグ ツナ	ごはん ごまあぶら ドレッシング	にんじん だいご こんにやく ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン		582 23.1	756 28.9	はしを正しく持っていますか？はしはつまむ、はさむ、切る、くるむ、まぜるなどの使い方ができます。じょうずに使えるとこぼさずにきれいに食べることができるようになります。うまく持てない人は小さく切ったスポンジでつかむ練習してみましょう。
16 (火)	ピラフ		たまごスープ チキンカツ わふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご チキンカツ かまぼこ	ピラフ いたふ あぶら ドレッシング	にんじん えのきだけ はんのうねぎ もやし きゅうり コーン グリーンピース		567 26.0	732 31.1	よくかむとツバが出て食べ物がのみ込みやすくなり、消化・吸収もよくなります。一口30回をめやすによくかんで食べるようにしましょう。かむことで食べ物の味をおいしく感じることができますよ。
17 (水)	ごはん		せんべいじる いわしみそれに ごまつなごまあえ なかよしプリン	ぎゅうにゅう どうふ いわしみそれに	ごはん おつゆせんべい なかよしプリン ごま	にんじん はくさい こんにやく もやし	ごぼう ながねぎ ごまつな	636 23.8	795 28.5	<b>★おいらせ町産物を使った給食や実践してほしい食事の仕方などを紹介します。今回は百石にある「川越せんべい店」明治時代からある手焼きの南部せんべい店です。今年度からせんべい汁に使用します。小麦粉で作られた素朴な味わいの南部せんべいをおいしく食べてみてくださいね。</b>
18 (木)	ごはん		キャベツのみそしる ハムチーズピカタ ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう みそ ハムチーズピカタ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こんにやく	キャベツ ほししいたけ パプリカ	564 23.3	713 27.8	人それぞれ苦手な食べ物はあります。しかし、好きなものばかり食べていると栄養がたよるごちそうがあります。食べたことがないもの、苦手なものも一口でもチャレンジして食べてみましょう。おとなになって食べられるようになる物もありますよ。
19 (金)	ちゅうか めん		みそラーメン ショロンポー (小1ヶ、中2ヶ) ブロッコリーサラダ ミルクコーヒー (中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると ショロンポー ほくしチキン	ちゅうかめん ごまドレッシング (ミルクコーヒー)	にんじん キャベツ きくらげ メンマ にんにく もやし はんのうねぎ ブロッコリー		560 26.5	760 33.4	麺の日はバックから麺を出して丼に入れます。汁の中で麺をほくしながら食べてください。ラーメンやうどんの汁はみそ汁やスープ類より量が多いので、麺や具をできるだけ食べ汁は残しても大丈夫ですよ。 *ミルクは中学校のみです。牛乳に入れてよく混ぜて飲みましょう。
22 (月)	ごはん		こんさいじる とりのねぎしおやき ツナとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりのねぎしおやき ツナ ひじき	ごはん なかにん かたくりこ ドレッシング ごま	にんじん ほししいたけ きゅうり コーン	だいご ながねぎ パプリカ	627 26.3	789 31.6	新しいクラスやお友達になれてきたころですね。みんなと一緒に食べたり、お話するのは楽しい事です。きちんとすわって食べていますか？後ろを向いたり、横にすわったりしていませんか？足はそろえて床につけてすわり、お箸もきちんと持てて食べるようにしましょう。
23 (火)	ごはん		すきやきに アピオスコロッケ なのはなサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ ハム	ごはん あぶら アピオスコロッケ あぶら ドレッシング	にんじん えのきだけ なかにん もやし	はくさい こんにやく なのはな コーン	675 23.4	813 27.3	アピオスコとは「ほど芋」ともよばれ、小さな芋のような見た目ですがマメ科の植物です。ゆでたり蒸したりして食べると芋のような味わいがあります。鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富で栄養価が高く、スーパーフードとして注目されています。
24 (水)	ごはん		とうふのみそしる さばみそに ぶたバラだいご とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう どうふ みそ わかめ さばみそに ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう とうにゅうパンナコッタ かたくりこ	にんじん えのきだけ こんにやく えだまめ	ながねぎ だいご しょうが	655 26.3	835 32.8	パンナコッタとはイタリア発祥のデザートで、牛乳・生クリーム・砂糖をゼラチンで固めた菓子です。給食用は乳製品を使わず、豆乳を使ってパンナコッタ風のツルンとした食感を出しています。いちごソースがかかった春らしいデザートです。
25 (木)	まめパン		ちゅうかコーンスープ にくだんご (1・2年1ヶ、3年～2ヶ) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム にくだんご ツナ	まめパン かたくりこ ドレッシング	にんじん コーン レタス	はんのうねぎ きゅうり ブロッコリー	689 29.5	849 35.0	パンの日は手を使って食べるので、せつけんをつけてしっかり手を洗いましょ。そして、パンは小さくちぎって、よくかんで食べます。無理に口につめまないようにしましょう。スープや牛乳を時々飲みながら食べるといいですね。
26 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう どうふ チキン	むぎごはん じゃがいも カレールー ゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく アールソース パイン	はくさい みかん はくどう	673 19.7	840 23.3	給食ではカレーの時、麦ごはんにしています。食物せんいとミネラルをとることができます。カレーはよくかまずに飲み込んでしまいがちですが、よくかんで食べるようにしましょう。
30 (火)	ごはん		ワンタンスープ めだまやき ガバオ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいご ベーコン なると めだまやき	ごはん ワンタン	にんじん なかにん にんにく しょうが ただけのこ パプリカ	はくさい しめじ しょうが ピーマン えだまめ	600 28.6	728 33.2	ガバオは甘辛く味付けしたひき肉にパプリカを加え、ごはんに入れて食べるタイ料理です。タイではナンプラーや唐辛子などを入れますが、給食用にアレンジして辛みをおさえています。*ごはんにはひき肉と目玉焼きをのせてぜひ食べてみましょう。

## 給食はしまりまーす!



### 主食の曜日(隔週で麺・パンがあります)

	月	火	水	木	金
第1・3週	ごはん 	ごはん 	ごはん 	ごはん 	めん 
第2・4週	ごはん 	ごはん 	ごはん 	パン 	ごはん 



- ★ごはんは「まっしぐら」をセンターで炊いています。
- ★地産地消に取り組んでいます。
- ★献立および使用食材は都合により変更する場合があります。
- ★給食を食べる前に手をきれいに洗いましょ。
- ★毎日「はし」をきれいに洗って持ってきましょう。
- ★献立表にスプーンマークがついている時はスプーンも忘れずに持ってきましょう。
- ★残った給食は持ち帰らないようにしましょう。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

### <2月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています

1日に残るご飯 平均31.1kg (1人当たり 14.8g)  
1日に残るおかず 平均103.9kg (1人当たり 45.9g)  
\*汁や牛乳も含んだ量です



おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。  
【給食材料費 1食当たり】 小学校 275円 中学校 320円

うらにも「給食だより」があります。見てね!

# 食べて元気に！

## 入学・進級おめでとう

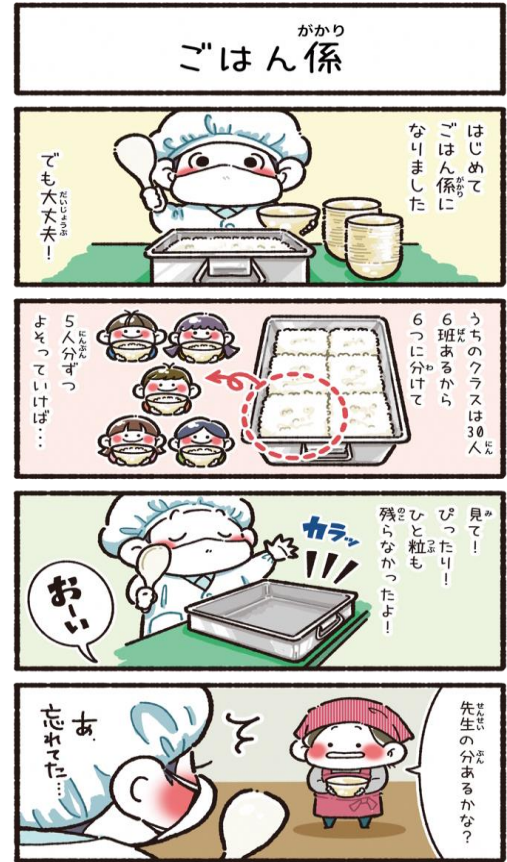


うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



### 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食



### 給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



給食当番のお仕事に、少しずつ慣れていきましょう。

### 安全に給食を食べるために……

① ゆっくりよくかんで食べよう (30回くらい)



③ 汁物、ごはん、おかずを交互に食べよう



⑤ 食べながら歩いたり、大声をださない



⑦ 体調が悪い時や食べられない時はきちんと伝えよう

### ご家庭でも実践を！！

② パンは小さくちぎって食べよう



④ ふざけながら食べない



⑥ アレルギーが心配な人はどんな食材が使われているか確認しておこう



⑧ 家庭でもいろいろな食材を食べてみよう