

4月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
9 金	○	ごはん トクどうふ わかめスープ のりつくだに りんごゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう でんぷん さとう さとう	ふたにく なまあげ わかめ のり	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ はねぎ りんご	630 25.8	
12 月	1年生 段階給食 ①	○	ごはん のりふりかけ	こめ むぎ ごま さとう	のり		546 22.0
	2年生～ 6年生	○	ごはん にくじゃが みそしる のりふりかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき ごま さとう	ふたにく みそ のり	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ はねぎ	
13 火	1年生 段階給食 ②	○	ごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ポテトスープ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん パセリ	621 22.1
	2年生～ 6年生	○	ごはん ハンバーグ(ケチャップソース) やさしいソテー ポテトスープ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	
14 水	1年生 段階給食 ③	○	ごはん カレー フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ふたにく こなチーズ ポークハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	599 25.6
	2年生～ 6年生	○	ソフトめん カレーソース フレンチサラダ かこうこざかな	ソフトめん あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま さとう	ふたにく こなチーズ ポークハム いわし	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	
15 木	○	ごはん やきにくどんぐ みそしる ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	ふたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	ももかん たまねぎ にんじん ビーマン にんじん たまねぎ はねぎ	702 30.4	
16 金	○	わかめごはん あつやきたまご ごまあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとう こんにゃく じゃがいも	わかめ たまご あぶらあげ とうふ	たまご こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	531 19.4	

🌸 入学・進級 おめでとうございます! 🌸

※牛乳は赤の仲間(主に体をつくるもとになる食品)に分類されます。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

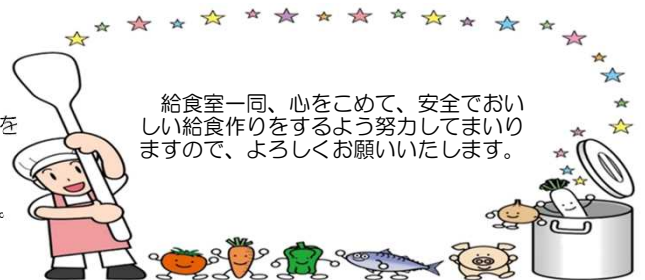
ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。

☆お知らせ

○1年生は、12日より給食が始まります。給食に慣れるために、12～14日は、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。

○給食の写真や食材の産地を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

🔍 三島市立南小学校 🔍 検索



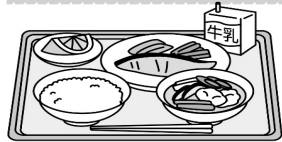
給食室一同、心をこめて、安全でおいしい給食作りをするよう努力してまいりますので、よろしくお願ひいたします。

○給食当番になったら、週の終わりに給食着を持ち帰りますので、洗濯をして、休み明けに持たせて下さい。マスクは給食当番でなくても毎日持参をお願いします。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 g	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
19月	○	ごはん さばのこうみやき おひたし みそしる	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	さば かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん しめじ だいこん はねぎ	563 26.4	
20火 	○	こくとうロールパン じゃがいものトマトに キャベツときゅうりのサラダ ふじさんゼリー	パン こくとう バター こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう	スキムミルク (パン) ぶたにく	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	635 22.3	
21水	○	ごはん さかなとだいのすのナッツあえ ナムル みそしる	こめ むぎ あぶら カシューナッツ でんぷん さとう ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	だいす さわら あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん はねぎ	700 27.3	
22木	○	だけのごはん みしまじゃがとっと ツナのあえもの みそしる かたぬきチーズ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも さとう 	あぶらあげ さかなのすりみ まぐろ とうふ みそ チーズ	にんじん ほししいたけ だけのこ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	537 24.7	
23金		23日はきゅうしょくがありません。 					
26月	○	ごはん マーボーとうふどんのぐ じゃがいものちゅうかサラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド さとう	ぶたにく だいす みそ とうふ いわし	たまねぎ ほししいたけ だけのこ にんじん はねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	614 24.2	
27火	○	ごはん とりにくのごまソース にびたし みそしる	こめ むぎ さとう ごま さとう じゃがいも	とりにく みそ	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	580 23.0	
28水 祝	○	にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて 					643 19.0
30金	○	ごはん ピピンパ (にくだめ) ピピンパ (ナムル) わかめとだけのこのスープ みかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま さとう さとう	ぶたにく みそ わかめ	ぜんまい こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ だけのこ はねぎ みかん	544 20.2	

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。




学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。



学校給食を通して学ぶこと.....



- | | | |
|---|---|---|
| <p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める  | <p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ  | <p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康  |
| <p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮  | <p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費  | <p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち  |