

4月 こんだて よていひょう

平成31年度 三島市立南小学校

日にち	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	
8月	○	ごはん 1年生 給食なし トンクどうぶ わかめとたまごのスープ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん	ぶたにく なまあげ わかめ とうふ たまご	しょうが しいたけ にんじん いんげん にんじん チンゲンサイ きよみオレンジ	618 28.2
9月 火	○	1年生 段階給食 ① コアラパン 	パン あぶら さとう ココア	だっしふんにゅう たまご カスタードクリーム	レーズン	568 23.5
	○	2年生～6年生 ロールパン ミートサンドのく さっぱりサラダ ポテトスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ にんじん はくさい パセリ	
10月 水	○	1年生 段階給食 ② ごはん ポークカレー	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	648 22.6
	○	2年生～6年生 ごはん ポークカレー わかめサラダ うずらのたまご	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ わかめ うずらのたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	
11月 木	○	1年生 段階給食 ③ ごはん さかなのカシューナッツあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	さわら だいず とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ はくさい にんじん はねぎ	680 28.1
	○	2年生～6年生 ごはん さかなのカシューナッツあえ ナムル はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら カシューナッツ さとう さとう ごま ごまあぶら	さわら だいず とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ こまつな もやし にんじん はくさい にんじん はねぎ	
12月 金	○	チキンピラフ ミネストローネ ヨーグルトあえ かこうござかな	こめ むぎ バター じゃがいも マカロニ	ベーコン ヨーグルト ござかな	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ みかん パイン もも りんご	556 20.1
15月	○	ごはん あげぎょうざのあますあんかけ ぶたにくとはるさめのいためもの ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ でんぷん	ぶたにく ぶたにく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ にんじん コーン はねぎ	650 21.6

※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。

🌸 入学・進級 おめでとうございます! 🌸

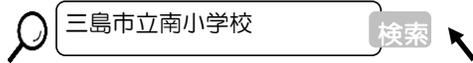
ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。

☆お知らせ

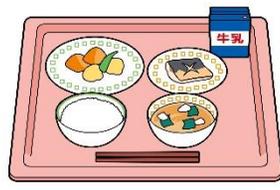
○1年生は、9日より給食が始まります。給食に慣れるために、9～11日は、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。

○食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

○給食の写真や給食を作っている様子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。



○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、休みの日に持たせて下さい。マスクは給食当番でなくても毎日持参をお願いします。



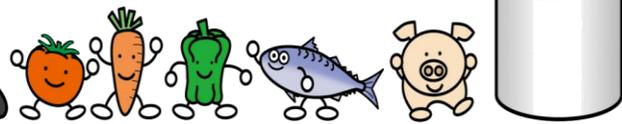
給食室一同、心をこめて、安全でおいしい給食作りをするよう努力してまいりますので、よろしくお願ひいたします。

☆調理員☆

植松 浩之 (うえまつ ひろゆき)
小池 泉 (こいけ いずみ)
齋藤 久美 (さいとう くみ)
野中 聡子 (のなか さとこ)
梅北 浩代 (うめきた ひろよ)
芹澤 知子 (せりざわ ともこ)
筒見 由紀子 (つつみ ゆきこ)

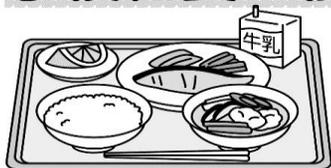
☆栄養士☆

堀 裕美子 (ほり ゆみこ)



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal たんぱく質
			<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	
16 火	○	ごはん とうふのカレーに じゃがいものちゅうかサラダ セミノール	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう		ぶたにく とうふ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース にんじん きゅうり コーン セミノール	653 23.5
17 水	○	ごはん さばのこうみやき きりほしだいこんのソースいため わかめのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	さば さつまあげ とうふ わかめ	しょうが にら きりほしだいこん にんじん もやし キャベツ たまねぎ はねぎ	617 28.2
18 木	○	ごはん とりのごまソースかけ こまつなのびたし なまあげのみそしる	こめ むぎ さとう ごま さとう じゃがいも	とりにく なまあげ みそ	にんにく しょうが こまつな にんじん しめじ にんじん だいこん はねぎ	603 25.2
19 金		19日はきゅうしょくがありません。				
22 月	○	ごはん かつおぶりかけ さけのチーズやき エリンギとぶたにくのいためもの じゃがいものみそしる	こめ むぎ ごま さとう チーズ あぶら じゃがいも	かつおぶし さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	トマト ビーマン エリンギ チンゲンサイ にんじん にんじん だいこん こまつな	587 29.2
23 火	○	ふるさときゅうしょくの日				
	○	たけのこごはん みしまじゃがとっと こぶきいも キャベツのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	あぶらあげ さかなのすりみ あおのり とうふ みそ	にんじん たけのこ こまつな にんじん キャベツ しめじ はねぎ	518 20.0
24 水	○	ソフトめん ミートソース ミモザサラダ オレンジ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら あぶら さとう	ぶたにく チーズ たまご ハム	たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん オレンジ	636 25.8
25 木	○	にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて				
	○	せきはん あつやきたまご おひたし すましじる おいわいデザート	せきはん さとう さとう こむぎこ あぶら	たまご かつおぶし なるとまき とうふ わかめ たまご ヨーグルト	はくさい こまつな にんじん にんじん えのきたけ はねぎ もも いちご レモンかじゅう	665 22.3
26 金	○	ごはん ししゃものたつたあげ キャベツのおかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも でんぶん	ししゃも かつおぶし とりにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しらたき グリンピース	619 22.3

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。

おいしい給食をお届けします



<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