

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
11	金	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル チンゲン菜の中華スープ 牛乳	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 ごま油 油 さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 生きくらげ もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ しいたけ	557kcal 26.5g 300mg
14	月	ゆかりごはん 鶏肉のはちみつ照焼き グリーンアスパラのあえもの 玉ねぎのすまし汁 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 はちみつ ごま	赤しそ にんにく アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	555kcal 24.4g 294mg
15	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) いちごジャム 豚肉のケチャップ炒め だいこんツナサラダ 春野菜のスープ煮 牛乳	豚肉 まぐろ ウインナー 牛乳	コッペパン いちごジャム さとう かたくりこ 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ だいこん 赤パブリカ スイートコーン にんじん アスパラガス キャベツ	606kcal 26.8g 323mg
16	水	麦ごはん 肉団子カレー ハムステーキ 春キャベツのサラダ 牛乳 お祝いいちごゼリー(小中) 【入学進級お祝い給食】 【このころメニューの日(カルシウムが多いです)】	肉団子 ハム 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも 油 ドレッシング ハルビール-フルク お祝いいちごゼリー(小中)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり スイートコーン	672kcal 21.9g 513mg
17	木	ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2本、 中:3本) 赤こんにゃくきんぴら 豚汁 牛乳 型抜きチーズ(中) 【かみかみメニューの日です】	ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	こめ 強化米 てんぷら粉 油 ごま さとう	赤こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ	613kcal 23.7g 340mg
18	金	麦ごはん 白身魚のレモン風味揚げ ブロッコリーサラダ 春キャベツのみそ汁 牛乳 お祝いいちごゼリー(幼)	あかうお ソフト麺水煮 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう パンジードレッシング お祝いいちごゼリー(幼)	レモン たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	574kcal 24.5g 291mg
21	月	麦ごはん ビビンバの具 きょうざ(幼~小3:2個、小4~中:3個) わかめスープ 牛乳 デコボン	牛肉 焼きぎょうざ わかめ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 油 さとう	にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ スイートコーン デコボン	693kcal 23.3g 387mg
22	火	黒糖コッペパン(小麦、乳対応なし) ハンバーグ クリームスープ ごぼうとスナップえんどうのサラダ 牛乳	ハンバーグ 豚肉 牛乳	黒糖コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 クリームシチュールウ	ごぼう スナップえんどう きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム	674kcal 26.8g 441mg
23	水	麦ごはん 肉じゃが 昆布あえ 大豆の甘辛揚げ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	豚肉 こんぶ だいず 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも さとう 油 ごま油 かたくりこ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	682kcal 27.8g 332mg
24	木	ごはん さわらの柚子風味焼き 春雨の酢の物 若竹汁 牛乳 ファイバーヨーグルト(中)	さわら 短冊玉子 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 ファイバーヨーグルト(中)	こめ 強化米 はるさめ さとう ごま油	にんじん キャベツ たけのこ	571kcal 26.5g 301mg
25	金	ソフト麺(小麦対応なし) 親子うどんの汁 おこのみあげ 大根の和え物 牛乳	鶏肉 たまご ちくわ 青のり ソフト麺水煮 わかめ 牛乳	ソフトめん かたくりこ てんぷら粉 油 ごま油 さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが だいこん きゅうり	619kcal 26.5g 308mg
28	月	桜ちらし寿司 焼きししゃも(幼~小2: 1尾、小3~6:2尾、中:3尾) 菜の花おかかあえ けんちん汁 牛乳 さくらゼリー 【お花見メニュー】	かまぼこ ししゃも 花かつお 鶏肉 豆腐 牛乳	こめ 強化米 さとう さくらゼリー	ちらしずしの素 菜の花 ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	572kcal 23.7g 367mg
30	水	麦ごはん 鶏肉の梅肉サンドフライ 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼)	鶏肉の梅肉サンドフライ だいず ひじき さつま揚げ みそ 牛乳(小中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも 乳酸菌飲料(幼)	にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	608kcal 23.9g 303mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産はアスパラガス、キャベツ、小松菜、だいこん、ほうれん草、牛乳を使用します】

【今月の町内地場産は米(キヌヒカリ、みずかがみ)、生きくらげを使用します】



【お知らせ】今年度から、『給食だより』
『食育だより』はアプリ配信となり、紙面
配布はしませんのでご了承ください。

愛荘町給食センターでは食物アレルギーの申請手続きをされた方に対応食の提供をしています。食物アレルギーで対象となる原因食品は、卵、乳、小麦、えび・かに、大豆です。ただし、小麦・大豆由来の調味料等は除く対応となっています。また、食物アレルギーの重篤な症状をおこす原因となる、そばと落花生は給食に使用していません。当センターでは、そば・落花生を含む全ての食品において、コンタミネーションの対応はできませんのでご了承ください。



☆ハンカチやマスク、お箸、給食用エプロン



の衛生にご協力をお願いします☆

※給食用に清潔なマスク、ハンカチ、お箸を毎日ご用意ください。

※給食当番の順番がまわってきたら、給食用エプロン等の洗濯をお願いします。





ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。

そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も『栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食』を給食センター職員一同 力を合わせて届けていきたいと思ひます。また、学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思ひます。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



人と関わる



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ



◆家庭とつながる学校給食◆

食育は学校だけで行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でも下記のようなところに気を配っていただけますようお願いします。

- ①ご家庭の食卓で…子どもが食べないからと、苦手なものを食卓に全く出さないのは良くありません。ひと口でも挑戦したり、大人が美味しそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。
- ②お手伝いを積極的に…給食では全員が順番に当番となり、準備や後片付けをします。学校で身についた力を定着させるためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

