

令和5年度 4 月 こんだて よてい ひょう

三島市立南小学校

日	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	
10月	○	ごはん トクドウフ やきぶたわんたんスープ ふじさんゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう でんぷん わんたん さとう	ぶたにく なまあげ わかめ やきぶた	しょうが ししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ はねぎ	698 28.7
11月	○	1年生 段階給食① ごはん マーボードウフどんのぐ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	ぶたにく だいす とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ	583 22.4
	○	2年生～ 6年生 ごはん マーボードウフどんのぐ じゃがいもちゅうかサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく だいす とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ にんじん きゅうり とうもろこし きよみオレンジ	
12月	○	1年生 段階給食② ごはん カレー みかんゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ みかん	612 22.6
	○	2年生～ 6年生 ソフトめん カレーソース ピーズサラダ みかんゼリー	ソフトめん あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら さとう	ぶたにく とうにゅう だいす	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 にんじん みかん	
13月	○	ごはん やきにくどんのぐ みそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	ぶたにく みそ あぶらあげ	ももかん たまねぎ にんじん ビーマン にんじん だいこん はねぎ	612 27.4
14月	○	ごはん ハンバーグ(ケチャップソース) 野菜ソテー ポテトスープ	こめ むぎ さとう あぶら あぶら あぶら じゃがいも	ぶたにく とり ベーコン	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	600 21.8
17月	○	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	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	543 18.6
18月	○	ごはん さわらのこみやき おかかあえ みそしる	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	さわら 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	542 26.6



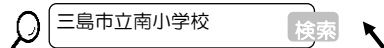
※牛乳は赤の仲間(主に体をつくるもとになる食品)に分類されます。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

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、睡眠をきちんと取る習慣を付けましょう。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。

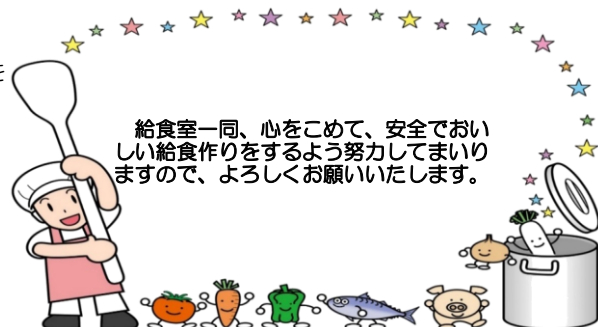
☆お知らせ

○1年生は、11日より給食が始まります。給食に慣れるために、11～12日は、段階給食になります。完全な食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。



○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。



日	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	水	○	こくとうロールパン	パン こくとう	スキムミルク(パン)		628 25.0
			じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにく ウィンナー	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース	
			キャベツときゅうりのサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
			かこうごさかな	さとう ごま	いわし		
20	木	○	ごはん	こめ むぎ			636 22.2
			ぶりフライ(ごまソース)	あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	ぶり		
			おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ	
			のりふりかけ	さとう	のり かつお		
21	金	○	ごはん	こめ むぎ			612 23.7
			ピピンバ(にくいため)	こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく みそ		
			ピピンバ(ナムル)	ごまあぶら ごま さとう		こまつな キャベツ とうもろこし	
			わかめスープ		わかめ やきふた	にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	
			ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
24	月	○	ごはん	こめ むぎ			531 18.7
			ししゃものたつたあげ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		
			おひたし			キャベツ こまつな にんじん	
			ぐだくさんじる	こんにゃく じゃがいも	みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
25	火	○	ごはん	こめ むぎ			577 25.8
			こまつなぶたどんのく	こんにゃく さとう でんぷん あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ はねぎ	
			きよみオレンジ			きよみオレンジ	
26	水	○	にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて				559 17.0
			せきはん ごましお	せきはん ごま			
			みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
			むしキャベツ(ソース)	さとう		キャベツ	
			すましじる		とうふ わかめ	にんじん えのきたけ はねぎ	
			おいわいいちごゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう	いちご	
27	木	○	ごはん	こめ むぎ			646 22.2
			とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
			フルーツゼリー	さとう		パインかん みかんかん	
28	金	○	たけのこごはん	こめ むぎ	とりにく	にんじん ほししいたけ たけのこ	549 28.7
			さけのしおこうじやき		さけ		
			ツナのアえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし	
			みそしる	じゃがいも	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ はねぎ	
			きよみオレンジ			きよみオレンジ	

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



1 楽しく会食すること ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める 	2 健康によい食事のとり方 ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ 	3 食事と安全・衛生 ●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 
4 食事環境の整備 ●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 	5 食事と文化 ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費 	6 勤労と感謝 ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち 

