

令和4年度 4 月 こんだて よてい ひょう

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	
11月 1年生 給食なし	○	ごはん	こめ むぎ			657 26.8
		トングドゥフ	あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく なまあげ	しょうが ししいたけ にんじん さやいんげん	
		やきぶたのわかめスープ	でんぷん	わかめ やきぶた	たまねぎ だいこん しめじ はねぎ	
		ふじさんゼリー	さとう			
12月 1年生 段階給食 ①	○	ごはん	こめ むぎ			581 22.5
		マーボードゥフどんのぐ	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	
		ごはん	こめ むぎ			
		マーボードゥフどんのぐ	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	
12月 2年生～6年生	○	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり とうもろこし	626 22.6
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
		ごはん	こめ むぎ			
		カレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	
13月 1年生 段階給食 ②	○	みかんゼリー	さとう		みかん	618 27.7
		ソフトめん	ソフトめん			
		カレーソース	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	
		ピーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいす	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
13月 2年生～6年生	○	みかんゼリー	さとう		みかん	520 19.3
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
		あつやきたまご	さとう あぶら	たまご		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
14月 木	○	けんちんじる	こんにゃく じゃがいも	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	599 24.1
		ごはん	こめ むぎ			
		やきにくどんのぐ	あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく	ももかん たまねぎ にんじん ピーマン	
		みそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	にんじん だいこん はねぎ	
15月 金	○	ごはん	こめ むぎ			520 19.3
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
		あつやきたまご	さとう あぶら	たまご		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
18月 月	○	ごはん	こめ むぎ			599 24.1
		とりにくのごまソース	さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく	
		にびたし	さとう		キャベツ こまつな にんじん しめじ	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	

🌸 入学・進級 おめでとうございます! 🌸

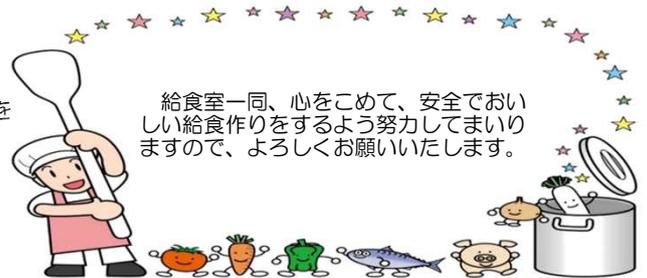
※牛乳は赤の仲間(主に体をつくるもとになる食品)に分類されます。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

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

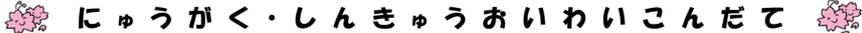
○1年生は、12日より給食が始まります。給食に慣れるために、12～13日は、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。

○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。



○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 火	○	ごはん	こめ むぎ			551 26.2
		さばのこうみやり	ごまあぶら さとう ごま	さば	にんにく しょうが	
		おひたし		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	しめじ だいこん はねぎ	
20 水 	○	こくとうロールパン	パン こくとう	スキムミルク (パン)		627 25.6
		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	ぶたにく 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	
		かこうござかな	さとう ごま	いわし		
21 木	○	たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ たけのこ	546 28.7
		さけのしおこうじやき		さけ		
		ツナのあえもの	さとう	まぐろ	きゅうり キャベツ とうもろこし	
		みそしる		とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	
		かたぬきチーズ		チーズ		
22 金		22日はきゅうしょくがありません 				
25 月	○	ごはん	こめ むぎ			674 27.2
		さわらとだいのすのカシューナッツあえ	あぶら カシューナッツ でんぷん さとう	だいのす さわら	えだまめ	
		ナムル	ごまあぶら さとう ごま		にんじん きゅうり キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん はねぎ	
26 火	○	ごはん	こめ むぎ			649 22.4
		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	
27 水 祝	○	にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて 				557 16.9
		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	
28 木	○	ごはん	こめ むぎ			536 21.7
		にくじゃが	さとう いとこんにやく じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ	
		みそしる		みそ	だいこん キャベツ はねぎ	
		のりふりかけ	ごま さとう	のり		

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。



<h3>1 楽しく会食すること</h3> <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 	<h3>2 健康によい食事のとり方</h3> <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 	<h3>3 食事と安全・衛生</h3> <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 
<h3>4 食事環境の整備</h3> <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 	<h3>5 食事と文化</h3> <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 	<h3>6 勤労と感謝</h3> <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 