



4月 こんだてよていひょう



2022 水上村学校給食センター

日曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	
11	月				入学式					
12	火	チキンカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう まごわやさしいサラダ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり わかめ ちりめん だいず	にんじん たまねぎ トマト こまつな えのきたけ キャベツ	小 718 中 885	20.7 24.9	今日はポークカレーです。豚肉に含まれるビタミンB1は、体内でエネルギーを作る手助けをしてくれるため疲労回復の効果があります。
13	水	むぎごはん	牛乳	さかなのやさしいあんかけ おかかあえ とうふのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい えのきたけ しいたけ ほうれんそう	小 574 中 708	25.6 32.5	今日は「魚の野菜あんかけ」です。あんかけにはかつお節と昆布で丁寧にとったダシを使っています。ダシのうま味を味わってください。
14	木	むぎごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ はくさいスープ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ベーコン ウインナー	トマト パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス はくさい にんじん たまねぎ	小 620 中 753	22.4 26.7	「スパニッシュオムレツ」とは、スペイン風のオムレツのことで、炒めた野菜やベーコン・ウインナーなどの具材が入ったオムレツです。
15	金				全校お弁当の日 (小学校お見知り遠足)					
16	土									
17	日									
18	月	こぎつねごはん	牛乳	やきししゃも ひじきサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう ひじき みそ かつおぶし	きぬさや もやし にんじん ねぎ えだまめ だいこん えのきたけ	小 647 中 809	25.0 32.3	「こぎつねごはん」は細かく刻んだ油揚げをだしと調味料で味付けし、ごはんに混ぜています。人気メニューのひとつです。
19	火	むぎごはん	牛乳	さかなのミラノふうカツレツ かみかみサラダ やさしいスープ	こめ むぎ あぶら ごま オリーブオイル マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	トマト ごぼう にんじん キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ ズッキーニ ピーマン グリンピース	小 644 中 777	22.3 25.9	「ミラノ風カツレツ」とは、イタリア料理のひとつで、子牛肉をのカツレツをトマトソースで食べる料理です。給食では「魚のミラノ風カツレツ」にしました。
20	水	おやこどん	牛乳	ごはんにかけてたべよう ハムサラダ いりごとアーモンド	こめ むぎ でんぷん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ハム とりにく	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	小 631 中 771	25.7 31.2	親子丼の主な材料は鶏肉と卵です。鶏から生まれる卵を使う料理で、親と子の材料を使うことから、「親子丼」と言われています。
21	木	むぎごはん	牛乳	シューマイ もやしのちゅうかあえ タイピーエン	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ でんぷん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう いか えび うずらたまご とりにく ぶたにく かまぼこ	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	小 650 中 766	26.9 30.8	「タイピーエン」は、中国の福建省から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。野菜やうずらの卵、春雨などたっぷりの具材が入った料理です。
22	金	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ホイコーロー バナナ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ パナナ にんにく	小 712 中 868	27.7 33.9	麻婆豆腐は四川省の代表的な料理です。四川料理は唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、豆板醤という調味料を用います。
23	土									
24	日									
25	月	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツのごまこんぶあえ たけのこのうまに	こめ むぎ ごま こんにやく あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ちくわ こんぶ	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう にんじん しいたけ グリンピース	小 668 中 794	26.8 30.8	筍は名前からもわかる通り、竹の芽です。春から初夏の間が旬とされています。筍には、アミノ酸が多く含まれ、疲労回復などに役立ちます。また、食物繊維も多く含まれています。
26	火	さんざいごはん	牛乳	だいこんとはるさめのピリからいため かしわじる いちご	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ わらび えのきだけ しいたけ だいこん ほうれんそう しょうが いちご	小 617 中 750	23.6 28.4	春が旬の山菜に多いカリウムは、とりすぎた塩分を体の外に排出してくれるはたらきがあります。そして今日はデザートにJAくまより頂きたいちごがあります。感謝して食べましょう。
27	水	中学校中止 ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース きゅうり とうもろこし	小 686 中 —	21.6 —	ハヤシライスという名前の由来には、「ハッシュ・ド・ビーフ・ウィズ・ライスが省略された」や「林さんが最初に作った」など様々な説があります。
28	木	むぎごはん	牛乳	さかなのカレーあげ カリカリあえ ぶたにくとはくさいのみそしる	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく みそ たまご	キャベツ きゅうり ごぶずけ はくさい ごぼう にんじん しいたけ	小 595 中 738	26.0 32.7	「カリカリ和え」は大根のごぶ漬けと一緒にキャベツときゅうりを和えた料理です。塩やしょうゆなどの味付けはせず、ごぶ漬けの塩気だけで味付けしています。
29	金									

* 献立は都合により変更する場合があります。

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※[学校給食法] 第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康 チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
---	---	--	---

栄養士の宮原です。今年もコロナ禍のため、給食でも何かと制限が多くなるかと思いますが、少しでも楽しい給食時間になるよう、安心安全な給食を実施します。本年度も、学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。





4月給食だより

令和4年4月

水上村学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。

新しい生活様式を踏まえた

給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

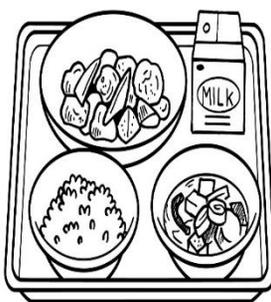
給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

学校給食の献立内容



ごはん
おいしいお米がとれる水上村では、毎日ごはん給食です。麦ごはんを出しています。いなど、米だけでは、不足しがちな栄養を補給しています。

牛乳(200cc)
給食に毎日つきます。成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれています。

おかず
・豆類、芋類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
・だし・だしはいりこや昆布、かつお節など、自然のものを使って薄味に仕上げています。
・地産地消を心がけ、地域の伝統食や季節の行事食を紹介しています。

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

うちの方へ
給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

給食のおたよりについて

本年度は、献立表と給食だよりを裏表1枚に集約して発行いたします。毎月の終わりが、学校を通じて配付いたしますので、必ずご確認ください。給食だよりには食文化や健康についての情報を紹介していきます。ご家庭でも役立つ情報を発信できるよう努めます。



給食アンケートの結果紹介

令和4年2月末に実施しました給食アンケートにご協力いただきまして誠にありがとうございました。いただいたご意見をもとに本年度の給食がより良くなるよう取り組んでいきます。

- ① 給食は好きですか？
「はい・どちらかというとはい」 → 97.6%
- ② 給食はおいしいですか？
「はい・どちらかというとはい」 → 98.7%
- ③ 給食で一番好きなメニューはなんですか？
1位：カレー
2位：あげパン
3位：からあげ
4位：ささみのレモン煮
5位：ハンバーグ
- ④ 主食の量はどうか？
「ちょうどいい」 → 66.5%
「多い」 → 25.6%
「少ない」 → 7.9%
- ⑤ おかずの量はどうか？
「ちょうどいい」 → 72.6%
「多い」 → 15.9%
「少ない」 → 11.0%
- ⑥ 給食を残すことはありますか？
「ない・ほとんどない」 → 95.1%
- ⑦ 残す理由はなんですか？
1位：「残さない」 75.0%
2位：「量が多い」 7.3%
3位：「嫌いなものがある」 6.7%
- ⑧ 朝食を食べていますか？
「毎日(ほぼ)食べる」
小学生 → 93.9%
中学生 → 92.5%
- ⑨ 献立に満足していますか？
「満足・どちらかというとは満足」 → 92.2%

教育委員会からのお知らせ
今回のアンケートで「パンを増やしてほしい」とのご意見を多数いただきました。そこで、米飯給食のお話を少しさせていただけます。
熊本県では県産品への知識理解、経済活性化、郷土愛を深める取り組みとして「くまもと地産地消」を行っています。水上村でも地産地消の取り組みとして、できる限り村内の食材を使って給食を作っています。
皆さんが毎日給食で食べているお米も、水上村の農家さんが大切に育てたものです。
また、水上村では給食の主食にお米を使う「完全米飯給食」を導入しており、年1回(給食週間)のあげパンを除き、基本的に米飯給食を行っています。
このような理由で、皆様へ提供しています。これからも水上村産のお米を使い、安心安全でおいしい給食を目指してまいります。
今後とも学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。