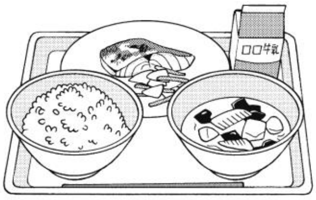
令和6年　４がつ　こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ざいりょう ちやにくやほねになる	ざいりょう からだのちょうしをととのえる	ざいりょう そのた	エネルギー	ひとことメッセージ
１０	すい	むぎごはん	牛乳	おやこうどん ごぼうサラダ ふりかけ	こめ さとう　マヨネーズ（たまごなし） むぎ　うどんめん すりごま　ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご　ちくわ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ　ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	けずりぶし　うすくち こいくち　さけ　こんぶ す　しお	594 788.0	令和６年度の給食がスタートしました。今年度も安心、安全でおいしい給食を届けたいと思っています。食事のマナーを守り、みんなで楽しく過ごしてください。
１１	もく	ゆかりごはん	牛乳	とうふのすましじる さかなのてんたまあげ さんしょくなます	こめ　むぎ あぶら すりごま さとう おいわいゼリー	ぎゅうにゅう　とうふ かまぼこ わかめ ホキてんたまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	けずりぶし　さけ す　うすくち	582 702.0	給食では、育ち盛りのみなさんのために、できるだけ体によいものを取り入れています。すまし汁は、削り節でだしを取っています。野菜もたくさん入れたりすることで塩分を少なめにすることができます。
小学１年生　給食開始 １２	きん	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー グリーンサラダ おいわいゼリー	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　チーズ とりささみ	にんじん たまねぎ えだまめ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり コーン	カレールウ　こしょう チャツネ　ワイン　ソース こいくち　す　うすくち	604 854.0	小学校１年生の給食が始まります。今日は、人気メニューの、カレーです。給食を楽しみにしてもらえるよう、力を合わせおいしい給食づくりを行います。
15	げつ	むぎごはん	牛乳	はるさめとにくだんごのスープ だいこんサラダ はるまき	あぶら はるさめ さとう マヨネーズ（たまごなし） こめ むぎ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ミートボール　ツナ はるまき	たまねぎ にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ きくらげ　きゅうり	ガラスープ　うすくち しお　こしょう	662 834.0	給食のご飯は、給食棟で炊いているので、できたてホカホカのご飯を食べることができます。合志市産のお米を使っています。
16	か	むぎごはん	牛乳	しんじゃがとたけのこのうまに わかめのすのもの あじつけのり	こめ　さとう むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま　さとう	ぎゅうにゅう あげ とりにく　てんぷら わかめ たまご あじのり	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ きゅうり	けずりぶし　こいくち みりん　さけ　す	584 750.0	たけのこは、春を告げる食べ物です。土の中で枝分かれしてできた若い芽が「たけのこ」です。成長が早く、ぐんぐんのびて、緑色の竹に育ちます。
17	すい	むぎごはん	牛乳	たまねぎのみそしる いわしのみぞれに ゆかりあえ	こめ ごま むぎ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ　いわしのみぞれに みそ　とりささみ	にんじん　たまねぎ　ゆかり えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	にぼし　うすくち	606 805.0	味噌汁は味噌の栄養に加え、具材としてさまざまな食品が入り、栄養価をアップさせることができます。
18	もく	コッペパン	牛乳	チキンビーンズ かいそうサラダ イチゴジャム	パン じゃがいも さとう あぶら すりごま ごまあぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく　だいず かいそうミックス	にんにく たまねぎ しめじ にんじん パセリ　ダイストマト　キャベツ きゅうり	しお　こしょう　ワイン　うすくち デミソース　ケチャップ ソース　ガラスープ　す	585 712.0	サラダには、キャベツが入っています。１年中給食にも使っているキャベツですが、春に出荷される春キャベツは、葉の巻きがゆるく、やわらかくて薄いのが特徴です。
小学校・なし 19	きん	こだいまいごはん	牛乳	かきたまじる ししゃものなんばんづけ たけのこのきんぴら	こめ くろまい じゃがいも ごま でんぷん こむぎこ あぶら つきこんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご　ししゃも ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ピーマン たけのこ いんげん	けずりぶし　うすくち　さけ こいくち　す　さけ みりん　とうがらし	617 790.0	タケノコは、芽が土の中から出て、一旬（約10日間）で竹になってしまうことから、「筍」と１文字で表します。とれたての筍を味わいましょう。
22	げつ	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ほうれんそうのサラダ	こめ あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう　ハム ぎゅうにく　スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム　キャベツ にんにく　ほうれんそう	ソース　しお　こしょう ハヤシルウ　デミソース ワイン　うすくち　す	646 799.0	ハヤシライスは、明治時代の始めに、横浜のレストランで作られて、大正時代には、カレーライスと共に、全国に広まりました。おいしさのポイントは、玉ねぎをよくいためることです。
23	か	むぎごはん	牛乳	【やさしおデー】 だんごじる あつやきたまご きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ すいとん	ぎゅうにゅう　あげ とりにく あつやきたまご　しそこんぶ	だいこん　ごぼう にんじん ねぎ しいたけ　きゅうり	にぼし　けずりぶし うすくち　みりん	593 788.0	今年度も、毎月1回、薄味の給食を計画していきます。なぜ減塩なのか？というと、高血圧などの生活習慣病予防に、減塩が一番効果があると言われているからです。みなさんの家庭の味と比べてみましょう。
24	すい	むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ　はるさめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく　ぶたにく だいず　みそ　ツナ	にんじん たまねぎ　しょうが しいたけ ねぎ キャベツ　にんにく ほしだいこん　コーン　えだまめ	さけ　こいくち　みりん ガラスープ　トウバンジャン す　うすくち	629 796.0	切り干しだいこんは、宮崎県でたくさん作られています。寒い時期に収穫した大根を千切りにして冷たい風と天日にあてて乾燥させます。
25	もく	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	パン スパゲティ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく　だいず ﾖｰｸﾞﾙﾄ　なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム　おうとう みかん　パイン　バナナ	ケチャップ　ソース　デミソース ガラスープ　ワイン	668 860.0	パスタは大きく分けるとスパゲッティのようなロングパスタと、マカロニのようなショートパスタに分けられます。６００以上の種類があるそうです。
小学校・なし 26	きん	ドライカレーのクリームに	牛乳	（クリームに） アスパラナッツサラダ	こめ むぎ こむぎこ　バター　さとう カシューナッツ　あぶら	ぶたにく　チキンハム　たまご チーズ ぎゅうにゅう　スキムミルク ぎゅうにゅう（クリームに）	たまねぎ にんじん にんにく　セロリ　チンゲンサイ しめじ アスパラ　キャベツ	コンソメ　カレーこ　ワイン うすくち　す　こしょう	640 766.0	ドライカレーの上に、クリーム煮をかけていただきましょう。二つの味を一緒に味わってください。感想もぜひ聞かせてください。
30	か	ひじきまめごはん	牛乳	うおそうめんじる みそマヨネーズサラダ こめこドッグミニ	こめ さとう　マヨネーズ（たまごなし） あぶら こめこドッグミニ	ひじき あげ　うおそうめん だいず とうふ わかめ とりにく ぎゅうにゅう　チキンハム　みそ	にんじん　たまねぎ いんげん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	けずりぶし　こいくち うすくち　みりん さけ　す	652 767.0	ひじきは、海で採れる海藻です。骨や、歯を強くする、カルシウムがたくさん含まれます。

＊給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
＊献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
＊エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

おいしい 学べる 学校給食



学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

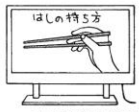
適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



©少年写真新聞社2024

給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

- □下痢はしていない
- □発熱、腹痛、おう吐はしていない
- □衛生的な服装をしている
- □手をきれいに洗った

１日は朝ごはんから始まる

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

１日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023