



4月 こんだてよていひょう

2024 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	
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
													ねつやちからになる
8	月	給食なし	給食なし				始業式						
9	火	1~4年生 給食なし	5~9年生 給食あり	むぎごはん	牛乳	アジごまフライ コールスローサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ ごま マヨネーズ あぶら さとう	ぎゆうにゆう あじ ヨーグルト とうふ わかめ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ とうもろこし	前期 後期	686 803	25.7 28.9	アジにはDHAやEPAなど、脳の働きを血液の流れを良くし、脳の働きを活性化させる栄養素が含まれています。
10	水			チキンカレー	牛乳	きゅうりとツナのサラダ あおりんごせりー	こめ むぎ じゃがいも ごま マヨネーズ あぶら みずあめ	ぎゆうにゆう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース しょうが にんにく きゅうり りんご	前期 後期	706 858	21.3 25.2	今日は給食で人気ナンバー1メニューのカレーです。給食のカレーはルウを3種類ブレンドして作るのがこだわりポイントです。
11	木			むぎごはん	牛乳	サバのたつたあげ カリカリあえ つみれじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゆうにゆう さば たら	キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	前期 後期	626 796	24.9 31.5	「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、ごぶ漬けの塩だけで味付けしています。
12	金	弁当	弁当				お見知り遠足						
13	土												
14	日												
15	月			むぎごはん	牛乳	ユーリンチー はるさめのちゅうかあえ きのことはくさいのスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく わかめ たまご	ねぎ にんにく きくらげ もやし ほうれんそう えのきたけ しめじ はくさい にんじん	前期 後期	647 782	23.5 27.3	「油淋鶏」とは、中国の鶏料理で、揚げた鶏肉に刻んだ長ネギの入った甘酸っぱいタレをかけたものです。「鶏」肉に「油」を「淋」ぐように作ることから名前が付けられました。
16	火			こぎつねごはん	牛乳	さばのしおこうじやき ほうれんそうのアーモンドあえ とうふのすましじる	こめ むぎ さとう アーモンド あぶら	あぶらあげ かつおぶし ぎゆうにゆう ちくわ とうふ メバル	きぬさや ほうれんそう にんじん もやし しいたけ きくらげ ねぎ	前期 後期	695 851	28.0 33.7	「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、ごはんに入れていただきます。人気メニューのひとつです。
17	水			むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどん きゅうりのちゅうかあえ わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゆうにゆう とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	キムチ キャベツ にんじん なら たまねぎ ピーマン きゅうり もやし しょうが チンゲンサイ えのきたけ	前期 後期	627 768	22.7 27.6	今日は「豚キムチ丼」です。豚肉に含まれるビタミンB群、キムチに含まれる辛味成分や乳酸などにより、疲労回復や免疫力アップの効果があります。
18	木			むぎごはん	牛乳	たけのこのうまに ちぐさやき だいこんのゆかりあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく ちくわ あつあげ たまご	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ グリンピース だいこん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	前期 後期	670 796	24.2 28.1	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。
19	金			さんさいごはん	牛乳	スタミナサラダ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゆうにゆう わかめ みそ ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう にんにく わらび えのき たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	前期 後期	647 797	25.6 31.0	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JAKまより頂きたいちごがあります。感謝して食べましょう。
20	土												
21	日												
22	月	弁当	弁当				授業参観						
23	火			むぎごはん	牛乳	マーボーとうふ ほしたけのこのあぶらいため いちご	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう とうふ みそ かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ いちご しいたけ たけのこ きくらげ にんにく	前期 後期	615 756	23.2 28.0	今日はJAKまより苺を提供していただいています。苺は冬から春にかけて流通するので、今の時期で今シーズンラストになります。味わって食べてください。
24	水			むぎごはん	牛乳	さかなのフライ(タルタルつき) アーモンドあえ コンソメスープ	こめ むぎ アーモンド さとう	ぎゆうにゆう ホキ ひよこまめ ウインナー	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ グリンピース	前期 後期	646 768	24.2 28.6	アーモンドは、ビタミンE、食物繊維、マグネシウムが豊富です。特にビタミンEは豊富で、抗酸化作用による免疫力向上に効果があるといわれています。
25	木			こめこにくまん	牛乳	さらうどん はなやさいサラダ	こむぎこ こめ さとう ごまあぶら でんぶん ちゅうかめん	ぶたにく ぎゆうにゆう えび いか さつまあげ かまぼこ	ねぎ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	前期 後期	651 803	27.6 33.2	今日は「花野菜サラダ」です。ブロッコリーやカリフラワーは花の部分を食べる野菜のため、「花野菜」と呼ばれています。スポンジのような部分がすべて小さな花が集まっている部分になります。
26	金			なんかんあげどん	牛乳	ごぼうサラダ いりごとアーモンド	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ アーモンド でんぶん	ぎゆうにゆう たまご とりにく なんかんあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	前期 後期	648 799	27.2 33.2	南関あげは南関町に昔から伝わる油あげで、古くから地元で親しまれている伝統食品です。一般的な油あげよりも日持ちが長く、ふっくらとした食感が特徴です。
27	土												
28	日												
29	月						昭和の日						
30	火			むぎごはん	牛乳	さかなのやさいあんか おかかあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゆうにゆう ホキ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ とうもろこし しいたけ えのきたけ ねぎ	前期 後期	575 676	24.6 27.1	「おかか」とはかつお節のことを言います。名前の由来には様々な説がありますが、室町時代にかつお節を「かか」と呼び、それに「お」をつけたのが有力な説とされています。

* 献立は都合により変更する場合があります。

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を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



「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>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------



4月給食だより

令和6年4月
水上村学校給食センター

みずかみがくえん じどうせいと にごようがく しんきゅう
水上学園、児童生徒のみなさん、ご入学およびご進級おめでとうございます。いよいよ4月から校舎も一体型になり、新たな学校生活が始まります。あたらしいかんきょうにドキドキしている人も多いことと思いますが、そんな時こそ食事と睡眠をしっかりとって生活リズムを崩さず、健康な毎日を送れるように心がけましょう。

おいせ「牛乳パックがストローレスになります」

たいきおせん マイクロプラスチックによるかいようおせん かいぜん もくつき ほんねんど ぎょうじゅう
大気汚染やマイクロプラスチックによる海洋汚染の改善を目的に、本年度より牛乳パックに付属していたストローを熊本県下一斉に無くすことになりました。九州では、2021年の鹿児島・宮崎、2022年の佐賀、福岡に次いで3例目になります。新しい牛乳パックは、飲み口が開けやすくかつ飲みやすくなるように工夫がされています。最初のうちは慣れないかもしれませんが、プラスチック削減に向けみんなで協力して行きましょう。

あたらしい牛乳パックのあけかた



PUSH - 押す - 押し付けてください。
OPEN - 開く - 押し付けてください。
PULL - 引く - 引きだしてください。



日本製紙株式会社
紙パック営業本部 HP



公式 YouTube 動画



目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう きれいな服装と髪型を心がけましょう。	協力して準備をしましょう 準備作業を協力して行いましょう。	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 分量を正確に測り、丁寧に盛り付けましょう。	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にゆすきましょう 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にゆすきましょう。
---	---	--	--

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 机の上をきれいに片付けましょう。	換気をして空気を入れ替えましょう 換気をして空気を入れ替えましょう。	手をせっけんできれいに洗いましょう 手をせっけんできれいに洗いましょう。	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう。
--	--	--	--

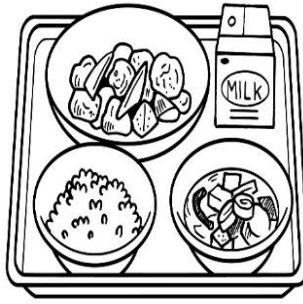
給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう よい姿勢で食べましょう。	口をとじて、よくかんで食べましょう 口をとじて、よくかんで食べましょう。	立ち歩いたり、友達がいやがる話をしたりするのはやめましょう 立ち歩いたり、友達がいやがる話をしたりするのはやめましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう 時間内に食べ終わるようにしましょう。
------------------------------------	--	--	--

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう。	食べ残しはそれぞれの食卓に戻しましょう 食べ残しはそれぞれの食卓に戻しましょう。	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう。	協力して後片付けをしましょう 協力して後片付けをしましょう。
--	--	--	--

学校給食の献立



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。食物せんいなど、こめだけでは、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します。

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

マスクで鼻と口をおおう

髪が長い人は結びましょう

手はせっけんできれいに洗う

清潔な白衣(エプロン)を身につける

爪は短く切って

清潔なハンカチを用意する

おきましょう

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、洗濯とアイロンかけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。