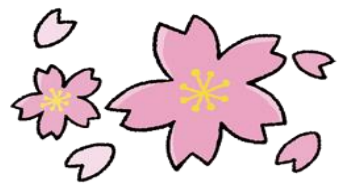




4かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 433

(へいせい31ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
		赤	緑	黄	赤	緑	黄	小	中	
9	火	ごはん	すいとん つくねやき ふきとさつまあげのあぶらいため	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さつまあげ	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ ながねぎ、れんこん ふき、こんにゃく	ごはん、すいとん さとう、あぶら でんぶん	630	743	・今日から新学期が始まります。一つ学年が上がると、それに合わせて給食の量もふえていきます。何でも好き嫌いせず食べ、じょうぶな体を作ってくださいね！	
10	水	ごはん	ポークカレー あんにくフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご パイナップル、みかん レモン	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら あんにくどうぶ じゃがいも	749	908	★スプーンが付きます	
11	木	ごはん	なまあげのみそしる いわしのうめに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いわし、ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、うめ ごぼう、しいたけ こんにゃく	ごはん、あぶら さとう	633	747	・手には、目に見えなくてもたくさんのごれやバイキンが付いています。お腹をいたくしたりしないように、食事の前にはしっかりと手洗いをしましょうね。	
12	金	ごはん	ワンタンスープ ツナオムレツ とりチリソースいため	ぎゅうにゅう ツナ、たまご とりにく	にんじん、はくさい しいたけ、ながねぎ にんにく、ブロッコリー たまねぎ、トマト	ごはん、ワンタン あぶら、でんぶん	614	726	・ツナは「まぐろ」を使っているものと「かつお」を使っているものがあります。今日のツナオムレツに入っているものは「まぐろ」のツナです。	
15	月	ごはん	ごもくちゅうかスープ ピピンパのく きゅうりのうめあえ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とりにく	にんじん、きくらげ だいずもやし、ちんげんさい にんにく、ぜんまい、きりぼしだいこん ごまつな、きゅうり、いちご	ごはん、あぶら ごま、ドレッシング クレープ、なまクリーム	714	854	・今日から小学校1年生の給食が始まります。準備や後片付けなど、上手にできるでしょうか。初めはなれないかもしれませんが、だんだんできるようになっていきましょうね。 ★スプーンが付きます	
16	火	ごはん	わかめといものみそしる とうふハンバーグ ホイコーロー	ぎゅうにゅう わかめ、みそ とうふ、とりにく ぶたにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが	ごはん、あぶら じゃがいも	647	757	給食当番はしっかりマスクをしよう	
17	水	ごはん	キャベツのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごぼうとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、くきわかめ	にんじん、えのき キャベツ、しょうが ごぼう	ごはん、マヨネーズ	669	785	・ごぼうサラダは青森県産のごぼうを使用しています。歯ごたえのあるさわやかめと一緒に和えています。	
18	木	ごはん	なめこじる あかうおのさいきょうやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、あかうお ちくわ	なめこ、だいこん ながねぎ、にんじん ごぼう、たけのこ、グリーンピース しいたけ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう	583	707	・食事をはじめるときにきちんと『いただきます』とあいさつをしましょう。わたしたちは他の生き物の命をいただくことで、生きることができています。しっかりあいさつをして感謝の気持ちを持って食事をしましょう。	
19	金	米粉パン	パンキンポタージュ チキンナゲット もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう チーズ、とりにく	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、もやし きゅうり、コーン レモン	ごもくパン、あぶら さとう ポタージュール	682	787	★スプーンが付きます ★チキンナゲットは小学校1・2年生に2個、その他は3個付きます	
22	月	ショア	しょうゆラーメン あんとうやきいも はくさいののりすあえ アーモンドカル	ショア ぶたにく、わかめ なると、のり ごごかな、あぶらあげ	にんじん、もやし たけのこ、ながねぎ はくさい、ほうれんそう	ちゅうかめん、あぶら あんとういも アーモンド、ごま	607	729	・ラーメンの汁は、ぶだんの汁よりも濃く味付けされているので、塩分のとりすぎを防ぐために、具はしっかり食べて、最後の汁は全部飲み干さないようにしましょう。	
23	火	ごはん	ごまつなのみそしる さばのおかか きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、さば かつおぶし、とりにく	ごまつな、にんじん きりぼしだいこん こんにゃく、しいたけ	ごはん、あぶら さとう	657	755		
24	水	ごはん	チキンカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー カリフラワー、コーン	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレー あぶら、ドレッシング	691	844	・世界では、食事の時に「手で食べる文化」と「はしを使う文化」、「スプーン・フォークを使う文化」の3つに分けることができます。日本は「はしを使う文化」ですね。 ★スプーンが付きます	
25	木	ごはん	はちはいじる ベーコンいりポテトコロッケ とりにくとやさしいいためもの	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ ベーコン、とりにく	しいたけ、ピーマン なのはな、コーン しょうが、にんじん たまねぎ、しめじ	ごはん、あぶら パンこ、じゃがいも でんぶん	736	848		
26	金	ごはん	ささみのすましじる たいがたおこのみやき なのはなのからしあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ	しいたけ、みつば たけのこ、ながねぎ なのはな、キャベツ	ごはん、でんぶん おこのみやき かしわもち	628	724	・5月5日の子どもの日は、端午の節句(だんごのせつぐ)ともいい、子どもの健やかな成長をいいう日です。今日は、たけのこご飯と柏もちで一足はよい「子どもの日給食」にしました。	

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

ご入学・ご進級おめでとございます

ご入学・ご進級おめでとございます。寒かった冬も去り、いよいよ新学期が始まりますね。皆さんも新鮮な気持ちで胸がいっぱいだと思います。

さて、横浜町学校給食センターでは、皆さんの体格(身体測定結果)をもとに、横浜町に合わせた給食管理をすすめています。体が成長すると、その分に見合った栄養素も必要になります。今年度も主にエネルギーをごはんの量で調整して皆さんに提供していきますので、自分に合った量を意識しながら何でもしっかり食べ、丈夫で健康な体をつくっていきましょう！

副菜(ぶくさい)
野菜をつかったおかずです。病気を予防するために必要なビタミンやお腹の調子を整える働きのある食物せんいなどをとることができます。

主菜(しゅさい)
肉や魚、卵、大豆などを使ったおかずです。体を作るために欠かせないたんぱく質や、エネルギーを生み出すために必要なビタミンなどをとることができます。

主食(しゅしょく)
ごはんやパン、めんなどがあります。全体のエネルギーの約4割をまかっています。

牛乳(ぎゅうにゅう)
毎日出ます。給食のカルシウムの半分以上は牛乳でまかっています。

汁物(しるもの)
みそしるやスープなどがあります。野菜をたくさん使っています。

しっかり食べて 元気いっぱい

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	