



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. 444

(れいわ2ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののほたらき			エネルギー		おしらせ
			赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちようし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる	小	中	
8	水	牛乳 ささみのすましじる さわらさいきょうやき なのはなのいためもの さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、さわら かまぼこ	たけのこ、かんびょう しいたけ、みつば なのはな、しめじ コーン、もも	ごはん、あぶら もちごめ、でんぶん ゼリー	612	737	・今日から新学期が始まります。一つ学年が上がると、それにあわせて給食の量もふえていきます。何でも好き好きに食べ、じょうぶな体を作っていきますよ！
9	木	牛乳 ごはん そうへいじる メンチカツ(小学校) カツなべ(中学校) キャベツとツナのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご(中学校) ツナ、あぶらあげ	だいこん、にんじん ごぼう、れんこん にんにく、ながねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん、さといも パンこ、あぶら	658	759	・ツナは「まくろ」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。今日の和え物に入っているものは「かつお」のツナです。
10	金	牛乳 まっちゃん パン ミネストローネ ミートボール アスパラとコーンのソテー かたぬきチーズ(ストロベリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく トマト、パセリ、いちご アスパラ、コーン、エリンギ	まっちゃんパン あまなっとう、あぶら さとう、じゃがいも バター	592	709	★スプーンが付きます ★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
13	月	牛乳 おきごはん クッパ てつづみぎょうざ きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく、ベーコン くきわかめ	にんじん、だいこん きくらげ、にんにく しめじ、きりほしだいこん キャベツ、にら、たまねぎ	ごはん、おおむぎ でんぶん、ごまあぶら ドレッシング ぎょうざのかわ	690	807	・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 ★餃子は小学校1～3年生に1個、その他は2個付きます
14	火	牛乳 ごはん なまあげのみそしる わかどりしおこうじやき メンマのいためもの おいわいクレープ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、メンマ こんにゃく、いちご	ごはん、さとう ごまあぶら クレープ	653	755	・今日は、みなさんの入学と進級をお祝いで、デザートに「お祝いクレープ」をつけました。
15	水	牛乳 おきごはん チキンカレー アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく、たまねぎ にんじん、りんご アロエ、みかん パイナップル、レモン	ごはん、おおむぎ カレー、じゃがいも あぶら、なまクリーム ナタデココ	739	902	給食当番はしっかりマスクをしよう ★スプーンが付きます
16	木	牛乳 ごはん さつまじる ますしおやき ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ます	だいこん、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、はくさい ほうれんそう	ごはん、あぶら ごま、さとう さつまいも	616	732	・食事をはじめるときにきちんと「いただきます」とあいさつをしていましょう。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。
17	金	牛乳 ごはん こんさいじる ほろよいとんしょうがいため かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほろよいとん、わかめ てんぐさ、ぎょにくすりみ	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな、しょうが ながねぎ、たまねぎ しめじ、ピーマン、きゅうり	ごはん、あぶら じゃがいも、さとう ドレッシング	609	736	・今日は、横浜町のブランド豚「ほろよいとん」を使用した生姜炒めです。命に感謝して地元の食材を味わって食べましょう。
20	月	牛乳 うどん にくうどん いかてんぷら パリパリづけ	ぎゅうにゅう なるど、ぶたにく いか、あぶらあげ くきわかめ	にんじん、ながねぎ しいたけ、だいこん きゅうり	うどん、あぶら さとう、ごま	635	748	・うどんの汁は、ふだんの汁物よりも濃めに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。
21	火	牛乳 ごはん つぼじる とりもみそやき こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ みそ	にんじん、まいたけ こんにゃく、しいたけ ごぼう	ごはん、あぶら さとう、ふ さつまいも、すいとん	631	748	・つぼ汁とは、横浜町の郷土料理で「つぼ碗」に盛られたことからついた呼び名です。給食では、少しアレンジして春らしい「梅型」の魅をいれました。
22	水	牛乳 ごはん みそワタンスープ ショウロンボウ ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく のり、みそ	もやし、たけのこ しいたけ、にんじん たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、しょうが	ごはん、ワンタン ドレッシング、ごま ショウロンボウのかわ	601	701	★ショウロンボウは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
23	木	牛乳 ごはん キャベツのみそしる さばのてりに とりにくとカシューナッツのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ さば、かつおぶし とりにく	にんじん、えのき キャベツ、しょうが たまねぎ、しいたけ ピーマン	ごはん、あぶら さとう、でんぶん カシューナッツ	703	881	・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るそうです。日本は「はしを使う文化」ですね。
24	金	牛乳 こめこぼ やさいとほたてのスープ チーズインハンバーグ(デミソース) パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ほたて、ぶたにく とりにく、チーズ なるど	はくさい、にんじん ピーマン、しいたけ きゅうり、もやし	こめこぼ、ごまあぶら ドレッシング、ごま	587	727	・手には、目に見えなくてもたくさんのごこ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。
27	月	牛乳 ごはん もすくのみそしる ほうれんそういりあつやきたまご ちくせんに	ぎゅうにゅう もすく、みそ とうふ、たまご とりにく、ちくわ	ながねぎ、ほうれんそう にんじん、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにゃく、グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、いたふ	629	744	
28	火	牛乳 おきごはん ハッシュドビーフ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく、にんじん たまねぎ、エリンギ グリーンピース、きゅうり ブロッコリー	ごはん、バター ハヤシルー、じゃがいも ドレッシング	632	798	・ブロッコリーは、植物の「花」の部分を食べている野菜で、花野菜の一つです。よくかんで食べましょう。 ★スプーンが付きます
30	木	牛乳 ごはん チンゲンサイスープ コーンシューマイ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく ぎょにくすりみ	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが コーン、たけのこ ピーマン	ごはん、あぶら シューマイのかわ はるさめ	659	780	★コーンシューマイは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます

にゅうがく しんきゅう 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。
長かった休みも終わり、いよいよ新学期が始まります。
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！

がっ こう きゅうしょく もく ひょう 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。	

