

おうちのひととよんでね!



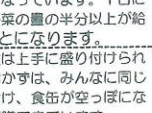
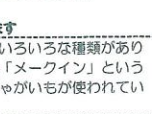
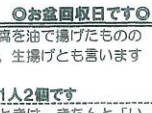
# 4がっ こんだてひょう



しづめき 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. 510

(れいわ8ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
			赤 (ちやくやく ほねきつくる)	緑 (からだのちようし をととのえる)	黄 (ねつやちからの もとになる)						
8	水	ごはん マーボー豆腐 やきぎょうざ ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく ぎょにくすりみ のり	しょうが、にんにく にんじん、しいたけ ながねぎ、キャベツ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら、てんぷん ぎょうざのかわ ごま、ドレッシング	小 682 中 853	30.8 38.4	23.8 28.4	2.3 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日から新学期スタートです。一つ学年が上がると給食の量も少し増えます。</li> <li>★焼き餃子は、小1・2年1個、その他2個です</li> </ul>	
9	木	ごはん すいとん あかうおのさいきょうやき ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ あかうお、みそ かんもどき	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ にんにく、ながねぎ ふき	ごはん すいとん、あぶら さとう	小 581 中 722	27.4 32.1	15.3 17.5	2.1 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふきやわらびなどの山菜は、香が匂です。おうちでも他の食材を食べて味わってみましょう。</li> </ul>	
10	金	ごはん なめこじる かぼちゃコロッケ やさいいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく	なめこ、ながねぎ、にんじん だいこん、かぼちゃ キャベツ、たまねぎ しょうが、ピーマン	ごはん あぶら、パンこ ごま、さとう	小 618 中 737	23.4 27.9	20.2 21.9	1.8 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日から小学校1年生の給食が始まります。給食当番の仕事は初めは難しいかもしれませんが、だんだん慣れていきますよ。</li> <li>この時期のキャベツは「香キャベツ」と呼ばれ、葉がみずみずしくて柔らかいのが特徴です。</li> </ul>	
13	月	ごはん シラスのちゅうかスープ だしりょうりょうたまご とりチリソースいため	ぎゅうにゅう パーコン、とうふ たまご、とりにく	シラス、にんじん しいたけ、にんにく たまねぎ、トマト ブロッコリー	ごはん ごまあぶら、さとう てんぷん、あぶら	小 615 中 751	27.7 32.8	20.8 23.6	2.3 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日から小学校1年生の給食が始まります。給食当番の仕事は初めは難しいかもしれませんが、だんだん慣れていきますよ。</li> <li>この時期のキャベツは「香キャベツ」と呼ばれ、葉がみずみずしくて柔らかいのが特徴です。</li> </ul>	
14	火	ごはん さつまじる とうふハンバーグ キャベツのわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ぎょにくすりみ ちりめん	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ ながねぎ、きゅうり キャベツ、コーン	ごはん さつままいも、ごま ドレッシング	小 623 中 755	24 27.7	18.4 19.6	2.2 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食当番は清潔な かつらぎをしよう！ マスクも忘れずに！</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	
15	水	ごはん パターチキンカレー あまおうゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん、だいこん たまねぎ、りんご トマト、みかん パイン、レモン	ごはん おおむぎ パター、カレー ジャがいも ゼリー	小 694 中 869	21.9 27	19.1 22.8	2 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ほうれん草頭は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>今日は、小・中学校1年生と他学年の進級をお祝いして「お祝いクレープ」をつけます。</li> </ul>	
16	木	ごはん なまあげのみそじる ほうれんそうまんじゅう メンマのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく	にんじん、しめじ はくさい、メンマ こんにゃく ほうれんそう	ごはん まんじゅうのかわ ごまあぶら、さとう	小 587 中 707	23.9 28.2	19.1 20.9	2.8 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ほうれん草頭は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>今日は、小・中学校1年生と他学年の進級をお祝いして「お祝いクレープ」をつけます。</li> </ul>	
17	金	うどん わかめうどん ちくわのいそべてんぷら はくさいのごまあえ おいわけクレープ	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ なるこ、ちくわ ぶたにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、はくさい ほうれんそう	うどん てんぷら、あぶら ごま、クレープ	小 666 中 761	25.7 29.2	29.2 31.2	2.4 3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ほうれん草頭は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>今日は、小・中学校1年生と他学年の進級をお祝いして「お祝いクレープ」をつけます。</li> </ul>	
20	月	ごはん もずくスープ チキンナゲット ホイコーロー	ぎゅうにゅう パーコン、もずく とりにく、ぶたにく あつあげ	たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん しょうが、にんにく ピーマン	ごはん あぶら、てんぷん	小 601 中 730	26.6 30.6	21 23.8	2 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>★チキンナゲットは1人2個です</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	
21	火	ごはん だいこんのみそじる メンチカツ さんしょくすもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく ぎょにくすりみ	にんじん、だいこん きゅうり、だいこん たまねぎ	ごはん パンこ、あぶら さとう、ごま	小 612 中 724	22.5 26.2	21.4 22.5	2.3 2.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>★スプーンがつかます</li> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> </ul>	
22	水	ごはん パンキンポターージュ パーコンポテトバーグ マリネサラダ	ぎゅうにゅう パーコン、とりにく チーズ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、パセリ きゅうり、パプリカ	ごはん パンポターージュ ジャがいも	小 675 中 742	24.7 26.8	24.2 27.6	2.8 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>★スプーンがつかます</li> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> </ul>	
23	木	ごはん もやしのみそじる にんじのみそに にくじゃが	ぎゅうにゅう こやう豆腐、みそ にんじん、ぶたにく	もやし、にんじん ごまつな、たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん あぶら、さとう ジャがいも	小 614 中 748	27 31.6	18.2 19.8	2.1 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	
24	金	ごはん とりじる みそだれにくだんご くらまひしき すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、ひじき こやう豆腐、ぶたにく さつまあげ、くらまめ	にんじん、ごぼう まいだけ、はくさい ながねぎ、たまねぎ こんにゃく、りんご	ごはん さとう、あぶら ゼリー	小 626 中 747	24.3 28.3	18.3 19.7	2.5 3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	
27	月	ごはん ほうれんそうのみそじる ぶたにくのしおだれいため チキンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく、とりにく	にんじん、ながねぎ ほうれんそう、もやし たまねぎ、しょうが きゅうり、にんにく	ごはん あぶら、ごま ドレッシング	小 720 中 720	34.8 34.8	21.8 21.8	2.7 2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	
28	火	ごはん キャベツのみそじる ほっけフライ(バックソース) なずのみそいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ほっけ、ぶたにく	にんじん、えのきたけ キャベツ、なず だけこの、ながねぎ しょうが	ごはん パンこ、あぶら さとう	小 638 中 768	24.6 28.3	23.7 26.3	2 2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	
30	木	ごはん ジョア ポークカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ジョア ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラガス	ごはん おおむぎ あぶら、カレー ジャがいも ドレッシング	小 643 中 786	22.1 26.5	12.5 15.7	2.4 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>★みそだれ肉団子は、小1・2年1個、その他2個です</li> <li>★スプーンがつかます</li> </ul>	



## 学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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のできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く 切りましょう
- ★石けんで しっかり手洗いを しましょう
- ★マスクをきちんと つけましょう
- ★ほうしは髪の毛が 出ないように かぶりましょう

おねがい

週末にエプロン等を持ち帰った際は、洗濯をして きれいな状態で持ってきていただくようお願い いたします。

☆おしらせ☆  
今月のお盆回収日は 17日(金) (種の日)です。

\*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。