



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）



食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』（H31.3）

学校給食に関するお知らせ



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準が定められています。

巨理町の学校給食は

- 主食・・・ごはん（週4回）月・火・木・金 米は町内産「環境保全米（ひとめぼれ）」を使用し、毎週火曜日・金曜日は栄養強化米入りのごはんです。
パン（週1回）水 国産小麦100%使用のパンです。
- 牛乳・・・毎日提供しています。200ccの紙パック入りです。
- おかず・・・「主菜」「副菜」「汁物」が基本です。果物やデザートがつくこともあります。地場産品を献立に取り入れ、季節の味を生かした献立を心がけながら、安全な食材選びと衛生に配慮し、調理しています。



栄養強化米について

栄養強化米は、玄米を精米することで失われるビタミン（ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシン、葉酸、パントテン酸）と鉄分を精白米にコーティングしたものです。精白米と混ぜて炊飯することで、不足しやすい栄養素の充足が期待できます。炊き上がりが黄色く見えることがありますが、ビタミンB2によるものですので、味や品質には問題ありません。お子さんが安心して食べることができるように、家庭でもお話くださいますようお願いいたします。





4月 予定献立表



*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです

月		火		水		木		金																					
10		11		12		13		14																					
始業式 始業式		 入学式		チョコレートパン ペンネミートソース ポトフ マスカットゼリー		ごはん ツナそぼろ 切干大根の炒り煮 ひきな汁(豆腐・みそ)		ごはん シュウマイ ピリ辛和え 春雨スープ																					
				巨小1年		巨小1年		巨小1年																					
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		645 24.3 23.0 2.7		804 29.2 27.9 3.2		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		595 27.7 17.4 1.9		738 32.4 19.3 2.5		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		577 22.5 16.0 2.1		735 27.8 18.7 2.6													
17 ☆入学・進級 ごはん お祝い献立☆ ポークカレー ツナサラダ お祝いデザート		18 ごはん 春巻き チンジャオロースー 中華みそスープ(みそ)		19 米粉パン 照り焼きハンバーグ カラフルソテー コンソメスープABC		20 ごはん さばの塩麴焼き こくず(生揚げ) うーめん汁(油揚げ)		21 ごはん 麻婆豆腐(豆腐) パンパンジーサラダ アセロラミルクゼリー																					
				巨中3年		巨小・荒小・逢小 ・巨中3年		巨中3年・荒中																					
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		700 22.8 22.4 1.8		852 26.7 25.5 2.1		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		625 25.1 18.3 2.6		781 29.5 21.0 3.1		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		609 27.5 25.9 2.8		754 32.8 30.6 3.5		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		581 29.1 13.6 2.4		723 34.6 15.0 2.8		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		633 25.6 17.2 2.3		769 30.4 18.8 2.6	
24 ごはん 白身魚フライソースがけ おから炒り(おから) さつま汁(豆腐・みそ)		25 ごはん しらす入りかき揚げ(P天つゆ) ひじきの炒め煮 花ふのみそ汁(豆腐・みそ)		26 減塩パン ウインナーソースがけ ポテトサラダ 豆腐ボールスープ		27 セルフビビンバ ★ごはん ★肉炒め ★ナムル(春菊) わかめスープ(豆腐) チーズ		28 ごはん かつおカツのみそソースがけ 油麴肉じゃが けんちん汁(豆腐)																					
荒小・吉小・長小・高小 ・巨中		荒中3年・吉中・逢中3年		荒中3年・吉中・逢中3年		荒中3年・吉中・逢中		巨小・吉中																					
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		644 27.0 17.0 2.1		797 31.7 19.2 2.7		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		606 23.7 17.1 2.4		784 28.4 21.0 2.9		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		607 22.1 30.3 2.7		801 27.8 37.8 3.2		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		606 26.2 20.0 2.8		737 30.4 21.9 3.1		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		673 24.6 19.6 2.8		844 30.3 22.1 3.2	
月平均栄養価		小学校 (3・4年)		中学校		*  は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。)		 地場産物を使っています!																					
エネルギー (kcal)		623		778		*太文字は巨理町の食材を使用した献立です。																							
たんぱく質 (g)		25.3		30.2		*  はスプーンにつく献立です。																							
脂 質 (g)		19.8		23.0																									
塩 分 (g)		2.4		2.9																									

給食当番のお仕事編


 身だしなみを整え
 ましょう


 協力して準備を
 ましょう


 汁物は底からよくか
 き混ぜ、具を均等に
 よそいましょう

給食の食べ方編


 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


 立ち歩いたり、友達が
 嫌がる話をしたり
 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

