

4がつよていこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

- よくかんで食べましょう。
- ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。
- あわず、ゆっくり食べましょう。

※うずらなど丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいままに入れて、手で小さくちぎって食べます。



〈献立表の見方〉

それぞれの献立は、献立名と同じ番号の食品から作られています。



日(曜)	8日(日)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		
献立名	8日は始業式 8・9日は入学式 ※入学式や給食の開始日は、各学校・幼稚園で異なります。		④アップルポンチ ②おぎごはん ③ポークカレー		⑤さつまポテト ④やきにくいため ②ごはん ③わかめスープ		④しびのくろしおソース ②少なめごはん ③きつねうどん		
	きゅうしょくとうばんのみじたく チェック		小 679 中 846 たんぱく質(g) 23.3 28.5		小 648 中 778 たんぱく質(g) 28.2 34.3		小 644 中 797 たんぱく質(g) 35.2 43.8		
	1群 ぼうしにかみのけをきちんといれた		③しまぶた きんときまめ		③とりにく どうぶ		③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④しび		
	2群 せいきつなきゅうしょくぎをきいている		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう		
	3群 おもてなしの笑顔		③にんじん トマト		④こねぎ ④にんじん ④ピーマン		③にんじん こまつな こねぎ ④あかパブリカ		
	4群 笑顔のこぼれ		⑤たまねぎ えだまめ ブルーンりんご ⑥もも パイン みかんりんご りんごジュース		⑤だいこん えのきたけ ⑥たまねぎ キャベツ しめじりんご		③しいたけ ③たまねぎ ④えだまめ うめぼし		
5群 笑顔のこぼれ		②こめ おぎ ③じゃがいも ④ゼリー		②こめ ④さとう てんぷん ⑤さつまポテト		②こめ ③うどん ④てんぷん くらざとう			
6群 笑顔のこぼれ		③あぶら		③ごまあぶら ごま		③ごま ④あぶら			
10ヶ月		〈6つの基礎食品群について〉 ※中学生向け 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜・果物 5群 穀類・いも類・さとう 6群 油脂		道後後初めての給食は、みなさんが好きなカレーです。成長に合わせて給食の量が変わるので、初めのうちは食べきれないこともあるでしょう。だんだん慣れて、完食の日がふえることを楽しみにしています。		食べ物には元気を体を作るために、いろいろなたんぱく質をしています。骨や筋肉を作ったり、全力を出せるのも食べ物のおかげです。苦手な食べ物もあるかもしれませんが、すききらいせず、できるだけ多くの食品を食べるように心がけましょう。まずは一口チャレンジしてみましょう!		猫背になって食べていたり、食器を持たずに食べたりする人を見かけますが、みなさんの食事の姿勢はどうですか?悪い姿勢での食事は、胃に負担をかけてしまい、栄養素の吸収が悪くなります。背筋から、背筋を伸ばして、良い姿勢で食べることを心がけましょう。	

日(曜)	13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		
献立名	④あげざかなのキャロットソース ②ごはん ③ABCスープ		④レモンドレッシングサラダ ②こがたこどうパン ③はるやさいのクリームパン		④てづくりさけふりかけ ②おぎごはん ③はるのかおりのたまごじ		④チキンなんばん ⑤やさいのタルタル ②おぎごはん ③ぐだくさんみそしる		④ほうれんそうのごまあえ ②おぎごはん ③しんじやがのそぼろに		
	小 664 中 828 たんぱく質(g) 21.8 26.2		小 624 中 768 たんぱく質(g) 26.9 32.3		小 615 中 769 たんぱく質(g) 26.4 32.1		小 687 中 846 たんぱく質(g) 27.2 32.2		小 626 中 774 たんぱく質(g) 28.0 34.0		
	1群 ③ウインナー ④タラ		③とりにく ベーコン どうにゅう		③しまぶた どうぶ たまご ④さけ かつおぶし		③だいず あつあげ みそ ④とりにく		③とりにく だいず あつあげ		
	2群 ①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④しらすばし のり あおりの		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		
	3群 ③④にんじん ③パセリ		③なのはな スナップえんどうパセリ ③④にんじん		③にんじん		③にんじん こまつな こねぎ ⑤あかパブリカ		③④にんじん ④ほうれんそう		
	4群 ⑤たまねぎ キャベツ セロリ ④えだまめ		⑤たまねぎ マッシュルーム ④コーン ④きゅうり キャベツ レモンかじゅう		③たけのこ ていばんしゃ たまねぎ キャベツ きめさやしいたけ		③だいこん たまねぎ はくさい ⑤キャベツ きゅうり		⑤たまねぎ しいたけ いとこんにやく えだまめ ④もやし コーン		
5群 ②こめ ③④じゃがいも ③マカロニ ④てんぷん さとう		②パン ③ペンネ こめこ ④はちみつ		②こめ おぎ ③④さとう ⑤りんごゼリー		②こめ おぎ ③じゃがいも ④てんぷん こむぎ ⑤さとう		②こめ おぎ ③じゃがいも てんぷん ③④さとう			
6群 ④あぶら マヨネーズ		④マーガリン ④オリーブオイル		③あぶら ④ごまあぶら		④あぶら ⑤タルタルソース		③あぶら ④ごま			
10ヶ月		いろいろな食べ物を体験することは、ただ栄養をとるだけではなく、「甘味」「塩味」「うま味」などの味覚の発達につながっています。今、苦手な食べ物も成長すると食べられるようになるものもあります。一口から練習してみましょう。		給食用のパンは果内一律、同じ材料と配合で作られています。最近では減塩への取組も進み、減塩でもおいしく食べられるパンが開発されています。瀬戸内町には、学校給食のパン業者がいないため、高見島市内の業者から冷凍で仕入れてます。		今日は、たけのこやていばんしゃ、春キャベツなどの春野菜を使った卵とじです。ていばんしゃとは「つわぶき」のことで、春にとれる山菜の一つです。春の味覚をおいしく残さず、いただきます。		今日はチキン南蛮を作りました。鶏肉に野菜のタルタルをかけて、配膳してください。野菜は全部ゆでてからタルタルソースと和えているので、野菜が苦手な人も食べやすいと思います。口の中で味が混ざるとさにおいしく感じます。野菜と一緒にいただきます。		奄美群島では、1月下旬から4月下旬の頃が新じゃがの季節です。特に徳之島や沖永良部島では、2月頃に出荷のピークを迎え、日本一早い新じゃがとして全国に出荷されるそうです。	

日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
献立名	⑤おいわいゼリー ④きざみのり ④ポテトサラダ ②けいはん ③スープ	④さわらのレモンソースあえ ②ごはん ③あおさのみそしる	④フルーツあんじん ②じゃこビーチャーハン ③ピリからフォー	④てりやきハンバーグ ⑤ブロッコリーのおひたし ②ごはん ③たけのこのみそしる	⑤もものゼリー ④かつおそぼろ ②ごはん ③のっぺいじる

エネルギー (kcal)	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
たんぱく質 (g)	641	784	642	800	653	802	627	782	598	776
	24.4	29.2	26.8	32.6	28.1	34.4	25.0	30.4	26.5	32.4

につおにもなる食品を	1群	②たまご ②③とりにく	③とうふ みそ ④さわら	②ぶたにく たまご ③しまぶた だいず やきぶた	③あつあげ みそ ④ハンバーグ	③とうふ ④かつおなまりぶし たまご
	2群	①ぎゅうにゅう ④のり	①ぎゅうにゅう ③あおさのみそ	①ぎゅうにゅう ②しらすばし	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう

るるお食も子も品とををにに整体なえの	3群	②④にんじん ②こねぎ	③にんじん こねぎ	②③にんじん ②ピーマン こねぎ ③チンゲンツアイ	③にんじん こねぎ ⑤ブロッコリー	③こねぎ ③④にんじん
	4群	②しいたけ パンパイ ④きゅうり コーン	⑤だいこん えのきたけ たまねぎ ④えだまめ コーン レモンかじゅう	②えだまめ コーン ②③たまねぎ ③ふかねぎ しいたけ たけのこ もやし ④イン もも みかん	③たけのこ たまねぎ もやし	③だいこん こんにゃく しいたけ はくさい ④えだまめ

なのネおるもルも食とギに品にエ	5群	②こめ ②④さとう ④じゃがいも ⑤ゼリー	②こめ ③じゃがいも ④てんぷん さとう	②こめ ③クイツィオ ④あんにとんどうふ、ゼリー	②こめ ③じゃがいも ④さとう てんぷん	②こめ ③さといも てんぷん ④さとう ⑤ゼリー
	6群	④マヨネーズ	④あぶら	②あぶら ③ごま ごまあぶら	⑤ごま	④あぶら

一ロメモ	<p>今日から幼稚園生・新1年生、全員そろっての給食が始まります。入学・進級のお祝い献立として、人気の鶏飯の登場です。鶏飯は、郷土料理として、毎月1回登場します。給食センターでも食べたみなさんが笑顔になるように、心を込めて本場の味に近づけるよう作ります。</p>	<p>魚へんに春と書いて鱈(さわら)と読みます。春に産卵のために沿岸に近づくことから、「春を告げる魚」と言われています。今日は、油で揚げて、さっぱりとしたレモンソースでいただきます。</p>	<p>じゃこビーチャーハンは、しらす干し(じゃこ)とピーマン入りのチャーハンです。それぞれ苦手な人もこれはおいしく食べられると思いますので、まずは一口がんばって食べてみましょう。みなさんの成長に必要なカルシウムがたくさんとれる献立です。</p>	<p>竹林面積が日本一の鹿児島は、食用竹の子の種類がたくさんあり、他の地域よりも出荷が早い特徴があります。今日はみそ汁に入れました。歯ごたえを楽しんでよくかんでいただきます。</p>	<p>今日のかつおそぼろ丼です。かつおそぼろは、ごはんにかけていただきます。かつおは泳ぎ続けるために必要な酸素を体中に運ぶため、鉄分を多く持っています。私たちにも必要な栄養素なので、かつおを食べて元気に過ごせるようにしましょう。</p>
------	---	---	--	---	--

日(曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
献立名	④なっちゃんサラダ ②チキンライス ③とうにゅう コーンチャウダー	④しゅうまい ⑤きゅうりの こんぶあえ ②すくなめ ごはん ③ちゃんぽん	昭和の日	⑤ヨーグルト ④わかめのすのもの ②ごはん ③ぎゅうどん

エネルギー (kcal)	小	中	小	中	小	中
たんぱく質 (g)	573	749	594	750	615	744
	24.6	29.8	27.4	32.9	25.5	30.0

につおにもなる食品を	1群	②とりにく ③ロースハム とうにゅう	③ぶたにく さつまあげ ④しゅうまい	③ぎゅうにく あつあげ
	2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ	①ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤ヨーグルト

るるお食も子も品とををにに整体なえの	3群	②③にんじん ③ブロッコリー	③にんじん	③こねぎ ③④にんじん ④ほうれんそう
	4群	②えだまめ マッシュルーム ②③たまねぎ ④コーン ④きゅうり キャベツ あまなつ	③たまねぎ きくらげ きぬさや もやし キャベツ コーン ⑤きゅうり	③たまねぎ ごぼう ふかねぎ いとこんにゃく ④きゅうり もやし

なのネおるもルも食とギに品にエ	5群	②こめ ③じゃがいも こめこ	②こめ ③ちゃんぽんめん	②こめ ③④さとう
	6群	②あぶら ③マーガリン ④ドレッシング	③ごまあぶら	③あぶら ④ごま

一ロメモ	<p>なっちゃんサラダのなっちゃんは「夏みかん」のことです。夏みかんは酸っぱさが控えて、食べやすく、香りが強いのが特徴です。熊本県に次いで鹿児島県が出荷量が多く、全国の約30%を占めています。</p>	<p>給食を食べる時間を長くするためには、みんなで協力して準備や配膳をすばやく行うことが必要です。当番さんと当番以外の人1人が考えて行動できるようにしましょう。配膳しながら1人分の目安も覚えましょう。</p>	<p>牛丼などのように、ごはんには具や汁をかけて食べる時には、よくかまずに食べてしまいがちです。よくかんで食べることで、いいことがたくさんあるので、意識して、よくかんでいただきます。</p>
------	--	--	---

「よていんだてひょう」

毎月、「よていこんだてひょう」を配布します。献立名、盛り付け図、使用食材(食べ物の量はたばき別に記載)、一ロメモなど、献立に関することをお知らせします。学校やご家庭で、ぜひ活用ください。

よくかんで!!

こんだてひょうにこのマークがついている日は

- 「かむ力がひつようなこんだて」
- 「はのえいようになるこんだて」です。

いききて たべてみましょう。