

令和6年 4月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー	左数値	右数値
								たんぱく質	小学校	中学校
8月	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 豚の生姜焼 菜花のおかか和え	油揚げ,米みそ(淡色辛みそ),豚ロース(脂身付き),かつお節	煮干し(いわし),牛乳	こまつな,和種なばな,にんじん	だいこん,ねぎ,しょうが,キャベツ	水稲穀粒(精白米),三温糖	米ぬか油	646	840 kcal	
9月	赤飯 御祝すまし汁 牛乳 エビフライ かぶの即席漬 ごま塩	あずき(乾),なると,鶏若鶏肉ひき肉,ガラスープ,くるまえび(養殖)	塩昆布,牛乳	にんじん,にら	はくさい,ぶなしめじ,しょうが,かぶ,きゅうり	薄力粉,パン粉(乾燥)	ごま(いり),米ぬか油	628	816 kcal	
10月	ラーメン 醤油ラーメンスープ 牛乳 味付煮玉子 ロースハム コーンサラダ	なると,豚ばら(脂身付),ガラスープ,ゆでたまご,ロースハム	牛乳	チンゲンサイ,にんじん	りょくとうもやし,たけのこ(水煮),ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍)	中華めん(生),三温糖	ごま油,米ぬか油	694	902 kcal	
11月	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 鶏の唐揚 カリカリじゃこサラダ	絹ごし豆腐,米みそ(淡色辛みそ),鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	わかめ,煮干し,しらす干し,牛乳	糸みつば,みずな	なめこ,しょうが,にんにく,だいこん	水稲穀粒(精白米),かたくり粉,三温糖	米ぬか油,ごま油	615	800 kcal	
12月	ごはん 沢煮椀 牛乳 サバの味噌煮 ゴマあえ	豚ばら(脂身付),厚削り(かつお),まさば,米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん,糸みつば,ほうれんそう	だいこん,ごぼう,しょうが,はくさい,りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米),三温糖	米ぬか油,ごま(すりごま)	663	862 kcal	
1月	キムタクごはん ニラたまスープ とりわさマヨあえ デコボン 牛乳	豚ばら(脂身付),液卵,ガラスープ,鶏若鶏肉ささ身	カットわかめ,牛乳	にら,ほうれんそう,にんじん	はくさい(キムチ漬),大根(つぼ漬),ねぎ,はくさい,ぶなしめじ,キャベツ	水稲穀粒(精白米),かたくり粉	ごま油,マヨネーズ(卵黄型)	616	801 kcal	
2月	ごはん 焼酎の味噌汁 牛乳 カジキのスタミナ揚げ 梅香あえ	米みそ(淡色辛みそ),めかじき,かつお節	カットわかめ,煮干し(いわし),牛乳	にんじん	はくさい,えのきたけ,ねぎ,にんにく,ごぼう,しょうが,キャベツ,きゅうり,梅びしお	水稲穀粒(精白米),焼き豆腐(観世豆腐),かたくり粉,三温糖	米ぬか油	598	777 kcal	
3月	米粉パン ミネストローネ 牛乳 鶏のマーマレード焼 ポテトサラダ	ショルダーベーコン,ガラスープ,鶏若鶏肉もも(皮なし)	牛乳	トマト缶詰(ダイス),にんじん,パセリ	玉葱,セロリー,にんにく,しょうが,マーマレード(低糖度),きゅうり,とうもろこし(冷凍),赤たまねぎ	コッパン,じゃがいも	オリーブ油,マヨネーズ(卵黄型)	605	787 kcal	
4月	ごはん 麻婆豆腐丼 牛乳 かみかみサラダ いちご	木綿豆腐,豚ひき肉,ガラスープ,米みそ(淡色辛みそ),さきいか	牛乳	にんじん	玉葱,たけのこ(水煮),ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,いちご	水稲穀粒(精白米),三温糖,かたくり粉	米ぬか油	598	777 kcal	
5月	ごはん ワカメの味噌汁 牛乳 チクワの蒲焼 納豆あえ	蒸しかまぼこ,厚削り(かつお),焼き竹輪,挽きわり納豆	カットわかめ,牛乳	糸みつば,ほうれんそう,にんじん	はくさい,えのきたけ,しょうが,キャベツ	水稲穀粒(精白米),かたくり粉,三温糖	米ぬか油	625	813 kcal	
6月	ごはん 味噌けんちん汁 牛乳 じゃが明太チーズ焼 ツナサラダ	木綿豆腐,米みそ(淡色辛みそ),からしめんたいこ,まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)	煮干し,プロセスチーズ,牛乳	にんじん,こまつな	だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,赤たまねぎ,レモン(果汁),生)	水稲穀粒(精白米),こんにゃく,じゃがいも,三温糖	ごま油,マヨネーズ,米ぬか油	665	865 kcal	
7月	ごはん ユッケジャンクッパ 牛乳 海藻サラダ 揚げごま団子	液卵,豚もも(脂肪なし),ガラスープ	海藻ミックス,牛乳	ほうれんそう,にんじん	たけのこ(水煮),干しぜんまい(ゆで),にんにく,だいこん,りょくとうもやし,きゅうり	水稲穀粒(精白米),三温糖,ゴマだんご	米ぬか油	629	818 kcal	
8月	スパゲティー ミートソース 牛乳 シーザーサラダ グレフルゼリー	豚ひき肉,ロースハム	パルメザンチーズ,アガー,牛乳	にんじん,パセリ,トマト缶詰(ダイス)	玉葱,セロリー,にんにく,レタス,きゅうり,赤たまねぎ,レモン果汁,グレープフルーツ,グレープフルーツジュース	スパゲティー(乾),三温糖,かたくり粉,クルトン,上白糖	オリーブ油,マヨネーズ,米ぬか油	652	848 kcal	
9月	ごはん パラ肉の豚汁 牛乳 サケのおろしポン酢 昆布あえ	豚ばら(脂身付),米みそ(淡色辛みそ),しらす	煮干し(いわし),塩昆布,牛乳	にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ,レモン(果汁),生),キャベツ,きゅうり	水稲穀粒(精白米),こんにゃく,三温糖	米ぬか油	590	767 kcal	
10月	ごはん バターチキンカレー 牛乳 福神サラダ フルーツヨーグルト	鶏若鶏肉もも(皮なし),ガラスープ	ヨーグルト,牛乳	にんじん	玉葱,しょうが,にんにく,リンゴペースト,福神漬,キャベツ,きゅうり,もも,パインアップル,温州蜜柑	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,薄力粉,三温糖	米ぬか油,有塩バター	694	902 kcal	
11月	ごはん ABCスープ 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ	ショルダーベーコン,ガラスープ,牛ひき肉,豚ひき肉	牛乳	にんじん,パセリ,さやいんげん(冷凍)	玉葱,キャベツ,とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米),マカロニ,パン粉(乾燥),三温糖,じゃがいも	米ぬか油	673	875 kcal	

◎ 9(火)は「入学進級御祝」スペシャルメニューです。お楽しみに♪

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 8(月)は小学1年牛が特別日課のため欠食、22(月)と23(火)と24(水)は中学3年牛が修学旅行および振替休業のため欠食となります。



食育だより 4月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

みなさま、ご入学ご進級おめでとうございます。管理栄養士の大沢貴将44才です。学校給食では、児童生徒の成長を願って、エネルギー量や栄養素のバランスを考え、旬の食材や地場産物を数多く取り入れております。また、安心して安全な給食を提供できるよう細心の注意を払って調理いたします。今年度も1年間どうぞ宜しくお願い申し上げます。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
 - 清潔な白衣を着ている
 - マスクは鼻までおおっている
 - つめを短く切っている
 - 手を石けんできれいに洗った
- 

給食室は、調理員4名と栄養士1名で昨年度と同様のメンバーですが、引き続き力を合わせ、おいしい給食をつくりたいと思います。どうぞよろしく申し上げます♪



調理員 齋藤 やよい
調理員 紙原 加奈恵
調理員 谷脇 のぞみ
調理員 飛田野 文子
栄養士 大沢 貴将