

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 献立 | 8 ごはん ちゅうかスープ からあげ(3こ) もやしナムル | 9 ソフトフランスパン トマトスープ エビかつ(ソース) おうとう | 10 ごはん やさしいごもくみそに タラのてりやき ピリからあえ | 11 ミニコッパン たまごスープ やきそば むらさきもチップス | 12 入学・進級のお祝い 黒米ごはん ポークカレー ゆでブロッコリー(マヨネーズ) おいわいゼリー |
| エネルギー | 給食がありません 917kcal | 661kcal 859kcal | 700kcal 910kcal | 606kcal 788kcal | 749kcal 974kcal |
| あか | 牛乳 豆腐 鶏肉 きわかめ | 牛乳 いか ふた肉 えび たらすりみ 豆 | 牛乳 ふた肉 油揚げ さつま揚げ たら 大豆 | 牛乳 卵 かに ふた肉 さつまあげ | 牛乳 ふた肉 脱脂粉乳 |
| き | ごはん 油 小麦 こま | パン じゃがいも 小麦 油 パン粉 | ごはん こんにゃく 油 | ごはん 中華めん 油 でん粉 さつまいも | 黒米ごはん じゃがいも パター 油 マヨネーズ ゼリー |
| みどり | 長ネギ 白菜 人参 えのき もやし | 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース もも | 人参 きやいんげん 大根 ちほろ もやし だしほこ | ほうれん草 長ネギ えのき キャベツ 人参 もやし | 人参 玉ねぎ りんご ブロッコリー |
| 栄養メモ | 入学・進学、おめでとうございます。皆さんが健康で、元気に過ごせるよう、応援していますよ。 | えびは、私たちの筋肉や血液などの体をつくる赤色の中間の食材です。成長期にはとても大切な栄養素です。 | 今日の和え物は、もやしをキムチ風の味付けにしたピリ辛和えです。シャキシャキとしたもやしの食感をお楽しみください。 | たまごは、「ほぼ完全栄養食品」と呼ばれるほど、栄養素がたくさん含まれる食材です。 | 入学・進級のお祝いに「お祝いゼリー」がきます。食事の最後にデザートとして食べてください。 |
| 献立 | 15 ごはん じゃがいものみそ汁 さけフライ(ソース) もやしとさつまあげの いため | 16 あげパン だいこんポトフ てりやきチキン スライスパン | 17 ごはん はるいろすましじる にしよくどん (たまご・とりそばろ) れいとうようなし | 18 ミニコッパン おじゃがもちスープ ミートソーススパゲティ ヨーグルト | 19 食育デー ごはん 福島くんぶのスープ さばのみそに ほうれんそうごまあえ |
| エネルギー | 694kcal 902kcal | 650kcal 845kcal | 615kcal 800kcal | 757kcal 984kcal | 690kcal 897kcal |
| あか | 牛乳 鮭 さつま揚げ みそ | 牛乳 とりにく | 牛乳 とうふ 卵 鶏肉 | 牛乳 鶏肉 ふた肉 大豆 ヨーグルト 粉チーズ | 牛乳 昆布 豆腐 さば えび |
| き | ごはん じゃがいも 小麦 油 パン粉 | パン 油 さとう | ごはん 油 | パン じゃがいも スパゲティ | ごはん 油 こま |
| みどり | えのき 長ネギ もやし 人参 | 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 パインアップル | あじ 三草 大根 たらめこ しいたけ グリンピース ほうろ | 人参 きやいんげん しめじ 玉ねぎ グリンピース | 白菜 長ネギ ホウレンソウ |
| 栄養メモ | ごはんは、私たちの体のエネルギーになる黄色の中間の食材です。ごはんといっしょにおかずを食べることでよりおいしく食べることができます。 | 今年初めてのあげパンです！サクサクとあまいあげパンは、福島町で大人気のメニューです。 | 今日の給食はどんぶり料理です。どんぶりにごはんをもり、自分で、たまごとりそばろをきれいにもちつけてください。 | ヨーグルトには、骨の成長を助けるカルシウムが含まれています。成長期にはとても大切な栄養素です。 | 今日は、ふくしまちょうの昆布を使ったスープです。こんにゃくには、おなかの調子を整える食物せんがいが豊富に含まれています。 |
| 献立 | 22 ごはん はちはい汁 ほっけのしおやき うまに | 23 まるわりパン コーンポタージュ てりやきハンバーグ ゆでやさしい(マヨネーズ) | 24 ごはん こんさいのごま汁 ししゃもフライ(ソース) (小:2ひ/中:3ひ) はくさいのなめだけあえ | 25 ミニコッパン おやこうどん なのはなのかきあげ バナナ | 26 ごはん あつあげとわかめのみそ汁 とりにくとカシューナッツ のいためもの あじつきのり |
| エネルギー | 712kcal 926kcal | 675kcal 878kcal | 687kcal 893kcal | 590kcal 767kcal | 700kcal 910kcal |
| あか | 牛乳 豆腐 ホック さつまあげ 鶏肉 | 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 | 牛乳 油揚げ シシャモ | 牛乳 卵 鶏肉 | 牛乳 厚揚げ わかめ 鶏肉 のり |
| き | ごはん さといも こんにゃく 油 | パン 生クリーム マヨネーズ | ごはん じゃがいも こま | うどん 小麦 油 | ごはん カシューナッツ 油 さとう |
| みどり | しいたけ ほうれん草 人参 たらめこ | とうもろこし 玉ねぎ ハセリ 人参 キャベツ | 大根 人参 こぼろ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 | 人参 長ねぎ 菜の花 玉ねぎ バナナ | 長ネギ たらめこ ビーマン 人参 玉ねぎ |
| 栄養メモ | はちはい汁は「八杯」飲めるくらいおいしいので八杯汁と書くそうです。だし風味ととろみのある汁物です。 | 今日は、ハンバーグとゆでやさしいをパンにはさんで、ハンバーガーにして食べてください。パンにはさむとやさしいもたくさん食べやすいですね。 | なめだけとは、えのきを甘辛く煮つけた料理です。白菜やキャベツなどのやさしいと一緒にあえて食べるとおいしいですよ。 | おやこうどんには、とりにくとたまごが使われています。どちらも私たちの体を作る、赤色の中間の食べ物です。 | カシューナッツにはビタミンB1が豊富に含まれていて、ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変える働きをしてくれます。 |
| 献立 | 献立表の見方 主食 牛乳 汁物 主菜 副菜 | | | | |
| エネルギー | 小学校 | 中学校 | ご入学・ご進級おめでとうございます。  | | |
| あか | からだをつくるたべもの | 時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。 | ふきのとうが顔をだし、花のつぼみも膨らむ季節となりました。今年も新しい1年が始まろうとしています。  | | |
| き | エネルギーになるたべもの | いままでと環境がかわり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをため込みやすい | | | |
| みどり | からだのちょうしをとのえるたべもの | 裏面には、給食にかかわる記事をお載せしています。ぜひ読んでみてくださいね。 | | | |
| 栄養メモ | その日の食材に含まれる栄養素や、献立について紹介しています。新メニューもここで紹介しますので、お楽しみに。 |  | | | |

「健康的で！おいしい！安全な給食を目指してがんばります！」

今年も、一年間、皆さんが健康に過ごせるよう、おいしい給食づくりを目指します。福島町の食材や、新メニュー、食事や健康に関する情報も裏面でお知らせしていきますので、ぜひ読んでくださいね。

今年度も給食センター一同、がんばります！



給食が始まります！

いよいよ新学期です！新しい教室や環境にすこしそわそわしてしまいますね。今年度も成長期の皆さんの心と、体の健康を支えるため、安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。


どうぞよろしくお願ひいたします。

給食をとめて伝えたい6つのこと。

学校給食には、6つの目標があります

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>食事の重要性</p> <p>必要な栄養を摂取すること</p> <p>いろいろな人と楽しく食事をするなど</p>   | <p>望ましい食習慣</p> <p>成長期に必要な栄養素・生活リズム</p> <p>いつまでも健康でいるために など</p>  | <p>衛生・安全性</p> <p>手洗いの大切さ</p> <p>食品の生産・流通・消費 など</p>  |
| <p>感謝の心</p> <p>食べ物の大切さ</p> <p>食事に係わる人への感謝の心など</p>   | <p>食事のマナー</p> <p>箸の持ち方・姿勢</p> <p>会話の内容 など</p>  | <p>食文化</p> <p>日本、各地域の伝統的な食事</p> <p>外国の食事 など</p>  |

給食前の身支度を確認しましょう。



給食の前には、手洗いをしましょう。

せっけんをつかい、指の間やてのひらも洗いましょう。しっかり水気をきるために、せいけつなハンカチを持ち歩きましょう。



給食当番のときは、エプロンや白衣をしっかりと着ましょう。

マスクは、鼻までしっかりとかくしましょう。

Let's おうちで給食レシピ

ほうれん草のごまあえ

今月の福島町の食材



おこめ



こんぶ



しいたけ



くろまい

| | | |
|-------|---------|---------|
| 平均 | 小学校 | 中学校 |
| エネルギー | 676kcal | 879kcal |
| たんぱく質 | 27.2g | 35.4g |
| 脂質 | 22.1g | 28.7g |
| 塩分 | 2.9g | 3.0g |

今月の食育デーは…

ほうれん草のごまあえ です。

給食に出てくる野菜料理でも人気の高い和え物です。

ごまの風味と、甘めの味付けが食べやすくなるポイントです。

《材料：4人分》

- ◆ほうれん草(一口大)…1束
- ◆さとう……………大さじ1と1/2
- ◆正油……………大さじ1
- ◆白すりごま……………大さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草を一口大に切り、たっぷりのお湯でゆでる。
- ② ほうれん草をゆで上げたら、水で冷やす。
- ③ 水気をしっかりと切る。
- ④ さとう→正油→すりごまの順で加え、その都度混ぜたら完成。

白菜、もやし、人参…いろいろな野菜でおためください。