

月		火		水		木		金				
献立	<p>新年度が始まりました 給食を通して、望ましい食習慣の形成、地域の食文化や郷土料理に対する理解と関心を育みます。</p>	<p>6 ごはん 牛乳 にらたまじる とりのからあげ はくさいのゆずふうみあえ</p>		<p>7 ミニこくとうパン 牛乳 はくさいとくだんごのスープ スパゲッティナポリタン ミニフィッシュ</p>		<p>8 ごはん 牛乳 わかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき もやしときゅうりのナムル</p>		<p>給食はありません 840kcal 630kcal 820kcal 600kcal 780kcal</p>				
あか	<p>たまご 鶏肉 牛乳</p>		<p>ミートボール ベーコン 粉チーズ ミニフィッシュ 牛乳</p>		<p>ごはん 油</p>		<p>パン スパゲッティ パター オリーブ油</p>		<p>ごはん 油 ごま油</p>			
き	<p>小学校(中学年) 中学校</p>		<p>ごはん 油</p>		<p>パン スパゲッティ パター オリーブ油</p>		<p>ごはん 油 ごま油</p>		<p>えのき 小松菜 人参 玉ねぎ 青ピーマン しめじ もやし きゅうり</p>			
みどり	<p>エネルギー 650kcal 850kcal</p>		<p>たんぱく質 26.3g 34.2g</p>		<p>脂質 21.0g 27.3g</p>		<p>今日から給食が始まります！今年度も、給食を食べることで喜びを感じられ、楽しく学校生活を送ることための学校給食の提供に努めていきます。よろしくお祈りします！</p>		<p>白菜は、漬物や鍋料理や煮物など様々な料理によく合う万能野菜です。免疫力を高められるビタミンCが多く含まれている野菜です。</p>			
栄養メモ	<p>たんぱく質</p>		<p>脂質</p>		<p>白菜は、漬物や鍋料理や煮物など様々な料理によく合う万能野菜です。免疫力を高められるビタミンCが多く含まれている野菜です。</p>		<p>もやしは、95%が水分の野菜です。栄養価が高く、たんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。</p>		<p>もやしは、95%が水分の野菜です。栄養価が高く、たんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。</p>			
献立	<p>11 ごはん 牛乳 えのきのみそしる にくじゃが ほうれんそうのごまあえ わかめふりかけ</p>	<p>12 まるわりパン 牛乳 コロコロやさいのスープ あみやきハンバーグ シーザーサラダ</p>	<p>13 ごはん 牛乳 けんちんじる さばのみそに こまつなのいそあえ</p>	<p>14 ミニココアパン 牛乳 みそラーメン はるまき むらさきもチップス</p>	<p>15 ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツミックス ふくしんづけ</p>	<p>630kcal 820kcal 610kcal 800kcal 640kcal 830kcal 710kcal 920kcal 720kcal 930kcal</p>						
あか	<p>のり 味噌 豚肉 わかめ 牛乳</p>	<p>ウインナー ハンバーグ 牛乳</p>	<p>豆腐 鯖 海苔 牛乳</p>	<p>豚肉 なた 春巻き 味噌 牛乳</p>	<p>鶏肉 牛乳 脱脂粉乳</p>	<p>ごはん じゃが芋 白滝 ごま油</p>		<p>パン じゃが芋 クルトン</p>		<p>ごはん こんにゃく 油</p>		
き	<p>パン じゃが芋 クルトン</p>		<p>ごはん こんにゃく 油</p>		<p>パン ラーメン 油 紫芋チップス</p>		<p>ごはん じゃが芋 パター</p>		<p>えのき 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし いんげん</p>			
みどり	<p>白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり</p>		<p>人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ 小松菜 もやし</p>		<p>長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ</p>		<p>人参 玉ねぎ 福神漬 りんご もち 白あん みかん</p>		<p>わかめは、カルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。酢と併せて食べることで、さらに吸収率が上がります。</p>		<p>ブロッコリーは、野菜の中では数少ない「花(つぼみ)」を食べる野菜で、食べている部分は、つぼみとその茎です。</p>	
栄養メモ	<p>ブロッコリーは、野菜の中では数少ない「花(つぼみ)」を食べる野菜で、食べている部分は、つぼみとその茎です。</p>		<p>小松菜は、もともと「古事記」にも記載があるほど、日本では最も古い野菜のひとつです。東京都の小松川川べりで採れたことから、「小松菜」と呼ばれるようになりました。</p>		<p>味噌の原料の大豆は、「畑の肉」といわれるほど体に必要なたんぱく質や栄養を豊富に含む健康食品の代表的な食材です。</p>		<p>鶏肉には、1960年代のはじめまでは、輸入されていませんでしたが、その後輸入量は、年々増加していき、今ではタイやブラジルなど様々な国から輸入されています。</p>		<p>アセロラには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、免疫力を高め風邪や病気から身を守ってくれるはたらきがあります。</p>		<p>南瓜に含まれるβ(ベータ)-カロテンは、体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を上げるはたらきがあります。</p>	
献立	<p>18 ごはん 牛乳 ワントンスープ マーボー豆腐 アセロラゼリー</p>	<p>19 ツイストパン 牛乳 クリームシチュー かぼちゃひきにくフライ ミックスピーンスサラダ</p>	<p>20 ごはん 牛乳 とりごぼうじる ほっけのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの</p>	<p>21 ミニコッパン 牛乳 きつねうどん やさいかきあげ レーズンクリーム</p>	<p>22 ごはん 牛乳 ぶたじる さけのしおやき はくさいとこんぶのさっぱりあえ</p>	<p>700kcal 910kcal 630kcal 820kcal 660kcal 860kcal 680kcal 890kcal 680kcal 890kcal</p>						
あか	<p>豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳</p>	<p>鶏肉 ミックスピーンス チーズ 牛乳</p>	<p>鶏肉 油揚げ 味噌 ほっけ ひじき さつまいも揚げ 牛乳</p>	<p>豚肉 油揚げ 牛乳</p>	<p>豚肉 豆腐 味噌 昆布 鮭 牛乳</p>	<p>ごはん ワンタン ゼリー 油</p>		<p>パン じゃが芋 油</p>		<p>ごはん 油</p>		
き	<p>パン じゃが芋 油</p>		<p>ごはん 油</p>		<p>パン うどん かき揚げ 油 レーズンクリーム</p>		<p>ごはん じゃが芋 こんにゃく 油</p>		<p>えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ 筍</p>			
みどり	<p>人参 玉ねぎ コーン 南瓜 きゅうり 赤ピーマン</p>		<p>ごぼう 人参 えのき 長ねぎ 切干大根</p>		<p>人参 長ねぎ 椎茸</p>		<p>ごぼう 人参 大根 長ねぎ 白菜 きゅうり</p>		<p>アセロラには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、免疫力を高め風邪や病気から身を守ってくれるはたらきがあります。</p>		<p>南瓜に含まれるβ(ベータ)-カロテンは、体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を上げるはたらきがあります。</p>	
栄養メモ	<p>アセロラには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、免疫力を高め風邪や病気から身を守ってくれるはたらきがあります。</p>		<p>南瓜に含まれるβ(ベータ)-カロテンは、体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を上げるはたらきがあります。</p>		<p>ほっけは、漢字で「鮫」と書きます。群れで泳ぐと花のように見えることから由来することから、魚へんに花と書くようになったとされる説があります。</p>		<p>レーズンとは、完熟したドウを乾燥させたものです。いわゆる干しぶドウです。洋菓子やアイスクリームなどと相性が良いです。</p>		<p>鮭は、川で孵化し、海へ下って成長し、産卵のために川を遡上する回遊魚です。</p>		<p>アセロラには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、免疫力を高め風邪や病気から身を守ってくれるはたらきがあります。</p>	
献立	<p>25 くろまいごはん 牛乳 ごじる とりにくのてりやき きんぴらごぼう</p>	<p>26 ねじりあげパン 牛乳 ようふうおでん ブロッコリーと ツナのサラダ ようなし</p>	<p>27 ごはん 牛乳 わかめのスープ ちゅうかどん やきプリンタルト</p>	<p>28 ミニコッパン 牛乳 レタスのスープ わふうきのコスパゲッティ ブルーベリージャム</p>	<p>29 しょうわひ 昭和の白</p>	<p>680kcal 890kcal 630kcal 820kcal 640kcal 830kcal 660kcal 860kcal</p>						
あか	<p>大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳</p>	<p>ウインナー うずらの卵 ツナ 牛乳</p>	<p>豚肉 えび うずらの卵 わかめ 牛乳</p>	<p>ベーコン 鶏肉 牛乳</p>	<p>黒米 じゃが芋 油</p>		<p>パン こんにゃく ごま油</p>		<p>ごはん ごま タルト</p>		<p>パン スパゲッティ オリーブ油 ジャム</p>	
き	<p>パン こんにゃく ごま油</p>		<p>ごはん ごま タルト</p>		<p>パン スパゲッティ オリーブ油 ジャム</p>		<p>ごはん ごま 油</p>		<p>えのき 長ねぎ 人参 ごぼう</p>			
みどり	<p>大根 人参 いんげん 椎茸 ブロッコリー きゅうり 赤玉ねぎ コーン 洋梨</p>		<p>人参 長ねぎ 玉ねぎ 筍 白菜 きくらげ</p>		<p>椎茸に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくします。カルシウムと併せてビタミンDの多い食材の多い食品を食べ、適度な運動をすることで丈夫な骨をつくることができます。</p>		<p>レタスは、川で孵化し、海へ下って成長し、産卵のために川を遡上する回遊魚です。</p>		<p>黒米には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、エネルギー代謝を助けるはたらきがあります。</p>		<p>洋梨は、丸い形をしている日本なしに比べて、下ぶくれでゴツゴツとした見た目をしています。食感は、とろけるようにならぬからで、濃厚な甘みがあります。</p>	
栄養メモ	<p>黒米には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、エネルギー代謝を助けるはたらきがあります。</p>		<p>洋梨は、丸い形をしている日本なしに比べて、下ぶくれでゴツゴツとした見た目をしています。食感は、とろけるようにならぬからで、濃厚な甘みがあります。</p>		<p>中華丼は、熱々の八宝菜をご飯の上にかけて持て、日本の中華料理店でのみならず、提供されたのが始まりとされています。</p>		<p>椎茸に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくします。カルシウムと併せてビタミンDの多い食材の多い食品を食べ、適度な運動をすることで丈夫な骨をつくることができます。</p>		<p>レタスは、川で孵化し、海へ下って成長し、産卵のために川を遡上する回遊魚です。</p>		<p>黒米には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、エネルギー代謝を助けるはたらきがあります。</p>	

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



こんげつ ふくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~



しいたけ



くろまい



こんぶ

登校前に **毎日朝ごはん**





食育だより



～ 給食が始まります ～

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、学校給食センタースタッフ一同、安心・安全な給食の提供を第一に考え、子どもたちに楽しくおいしく給食を食べてもらえるように日々の業務に励んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

【学校給食は、生きた教材として、次の6つの視点をもとに提供しています。】

<p>【食育の重要性】</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>【心身の健康】</p>  <p>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摂り方を理解する。</p>	<p>【食品を選択する能力】</p>  <p>正しい知識、情報に基づいて、自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>【感謝の心】</p>  <p>食べ物を大切に、食料や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>【社会性】</p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係づくりをおこなう。</p>	<p>【食文化】</p>  <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解する。</p>

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> 	<p>好ききらいをしないで食べよう</p> 	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> 
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> 	<p>食事中にきたない話はやめよう</p> 	<p>よくかんで楽しく食べよう</p> 

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりま



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

