

|          | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   |
|----------|---|---|--|--|---|
| 献立       | <br>6<br>ソフトフランスパン 牛乳<br>はくさいとベーコンのスープ<br>とりにくのてりやき<br>キャベツとコーンのサラダ<br>チョコクリーム | 7<br>ごはん  牛乳<br>ふのりのみそしる<br>すきやきふうに<br>パイナップル                    | 8<br>ミニコッパン 牛乳<br>にくだんごやさいのスープ<br>スパゲッティミートソース<br>いちごジャム   | 9<br>ごはん 牛乳<br>わかめのみそしる<br>ぶたにくのしょうがいため<br>ようなし  |   |
| エネルギー    |   | 給食がありません 720Kcal  | 660kcal 860kcal  | 580kcal 760kcal  | 600kcal 780kcal   |
| あか       |   | ベーコン 牛乳   | ふのり 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳   | つくね 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 粉チー<br>ス 牛乳   | わかめ 豚肉 牛乳   |
| き        |   | パン 脂 クリーム   | ごはん 白濁 油   | パン スパゲッティ ジャム オリーブ油  | ごはん 油   |
| みどり      |   | 白菜 しめじ 人参 キャベツ きゅうり<br>コーン  | 長ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ パイン  | キャベツ 人参 しめじ フロccoliリー 玉<br>ねぎ  | えのき 小松菜 人参 玉ねぎ ビーマン<br>しめじ  |
| 栄養<br>メモ |   | 今年度の給食は今日からスタートで<br>す。今年も安心安全を第一に心がけてお<br>いし給食をみなさんにお届けした<br>いと思います。  | パイナップルは、ビタミンB1やビタ<br>ミンC、クエン酸等が豊富に含まれ<br>ているため、疲労回復に効果的で<br>す。   | いちごを水で洗う場合は、ヘタを取って<br>から水洗いすると、水っぽくなくなり、<br>栄養分が流れ出て味が落ちてしまいま<br>す。ヘタを取らずに洗い、食べる直前<br>に取るようにしましょう。         | 豚肉のビタミンB1含有量は、食品<br>の中でもトップクラスで、牛肉の8<br>～10倍ともいわれています。ま<br>た、疲労回復にも効果的です。   |
| 献立       | 12<br>ごはん 牛乳<br>ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>ふくじんづけ<br>おいおいゼリー  | 13<br>まるわりパン  牛乳<br>コロコロやさいのスープ<br>てりやきハンバーグ<br>フロccoliリーとツナのサラダ | 14<br>ごはん 牛乳<br>さつまじる<br>さばのしょうがじょうゆやき<br>こまつなのなめだけあえ  | 15<br>ミニコッパン 牛乳<br>しょうゆラーメン<br>あげはるまき<br>マーマレードジャム   | 16<br>わかめごはん  牛乳<br>じゃがいものみそしる<br>さけのしおやき<br>ふくしまこんぶとしいたけのもの |
| エネルギー    | 720kcal 930kcal   | 600kcal 780kcal   | 720kcal 930kcal  | 700kcal 910kcal  | 620kcal 810kcal   |
| あか       | 豚肉 牛乳 パター 脱脂粉乳  | ウインナー 豚肉 ツナ 牛乳  | 豚肉 豆腐 鯖  | 豚肉 かまぼこ 香巻き  | わかめ 鮭 さつま揚げ 油揚げ   |
| き        | ごはん じゃが芋 ゼリー 油  | パン じゃが芋 油   | ごはん さつま芋 こんにゃく   | パン ラーメン ジャム 油  | ごはん じゃが芋 油  |
| みどり      | 人参 玉ねぎ キャベツ コーン   | 白菜 人参 玉ねぎ コーン フロccoliリー<br>きゅうり 赤玉ねぎ  | 人参 長ねぎ ごぼう 小松菜 もやし な<br>し  | メンマ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし  | 長ねぎ いんげん 椎茸 しめじ   |
| 栄養<br>メモ | キャベツには、ビタミンUともいわ<br>れるビタミンが豊富に含まれ、胃の<br>粘膜を守るはたらきがあります。   | フロccoliリーは、つぼみの部分より<br>芯の部分の方がより多くのビタミン<br>Cを含みます。  | 小松菜は、江戸時代、現在の東京・<br>小松川あたりで栽培されていたこと<br>から名づけられた野菜で、東京の伝<br>統野菜のひとつです。   | マーマレードジャムに使用されるオレンジ<br>は、普通オレンジ、ネーブルオレンジ、フ<br>ラッドオレンジに大きく分けられます。<br>最も多く使用されているが、普通オレンジ<br>の品種のレンジアオレンジです。 | 鮭やマスは赤いので赤身魚と思われ<br>がちですが、白身魚に分類されます。こ<br>れは、エサとしているエビやフランク<br>トンなどの甲殻類の成分が蓄積されたた<br>めです。   |
| 献立       | 19<br>ごはん 牛乳<br>こまつなのみそしる<br>ささみチーズカツ(ソース)<br>ひじきのにもの   | 20<br>こくとうパン 牛乳<br>クリームシチュー<br>かぼちゃひきにくフライ(ソース)<br>キャベツのわふうサラダ  | 21<br>ごはん 牛乳<br>とりごぼうじる<br>ほっけのさいきょうやき<br>きりぼしだいこんのもの  | 22<br>ミニソフトフランスパン 牛乳<br>ワンタンスープ<br>ソースやきそば<br>レーズンクリーム   | 23<br>ごはん 牛乳<br>わかめスープ<br>ビビンバどん<br>やきプリンタルト  |
| エネルギー    | 650kcal 850kcal   | 650kcal 850kcal   | 660kcal 860kcal  | 610kcal 800kcal  | 710kcal 920kcal   |
| あか       | 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳  | 鶏肉 ひき肉 牛乳   | 鶏肉 油揚げ ほっけ さつまあげ ひじき   | 豚肉 ワンタン 牛乳   | わかめ 牛乳  |
| き        | ごはん 油   | じゃが芋 パター 油  | ごはん 油  | パン 焼きそば 油 クリーム   | ごはん ごま タルト 油  |
| みどり      | えのき 小松菜 長ねぎ 人参  | 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 人参  | ごぼう 人参 えのき 切干大根 人参   | えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ<br>もやし キャベツ 玉ねぎ  | 長ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草<br>山菜  |
| 栄養<br>メモ | ひじきは、縄文時代から食べられて<br>いるという日本人にとってなじみ深<br>い海藻の一つです。ひじきは、カル<br>シウムやマグネシウムが豊富に含ま<br>れています。  | かぼちゃを冷凍保存する場合は、種とワタ<br>を取り除いて、使うサイズにスライスして<br>から冷凍しましょう。使う時は、解凍<br>せずそのまま調理すると、水分が出て<br>解れることもなく崩れが防げます。  | 鶏肉には様々な部位があります。給食に<br>よく使われる鶏もも肉は、肉質はやや<br>かためで弾力があり、味にコクがあ<br>ります。から揚げや煮物など様々な<br>料理に活用できます。  | ワンタンは漢字で「雲吞」と書しま<br>す。中国料理の点心(てんしん)のひ<br>ひとつで、正式にはフントゥンとい<br>います。  | タルトとは、洋菓子の一種で小麦粉とパ<br>ターを混ぜ合わせた生地をタルト皿に敷<br>き、果物、ジャム、チョコレート、ク<br>リームなどの中身を詰めて焼いたもの<br>をいいます。  |
| 献立       | 26<br>ごはん  牛乳<br>ふきのみそしる<br>マーボーどうふ<br>おうとう                                  | 27<br>ココアパン 牛乳<br>えびボールのスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>アスパラとベーコンのソテー  | 28<br>くろまいごはん  牛乳<br>わかたけじる<br>さけのフライ(ソース)<br>こまつなののりあえ | 29<br>しょうわ ひ<br>昭和の白   | 30<br>ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>フロccoliリーと<br>カリフラワーのサラダ  |
| エネルギー    | 680kcal 880kcal   | 600kcal 780kcal   | 630kcal 820kcal  |  | 700kcal 910kcal   |
| あか       | 鶏むね肉 卵 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳  | えび 卵 ベーコン 牛乳  | 鶏肉 鮭 海苔 牛乳   |  | 豚肉 牛乳   |
| き        | ごはん 春雨 ごま 油   | パン パター 油  | ごはん 油  |  | ごはん 油   |
| みどり      | ふき えのき 長ねぎ 椎茸 菊 黄桃  | キャベツ 人参 しめじ アスパラ 玉ねぎ<br>しめじ   | 長ねぎ 椎茸 菊 小松菜 もやし   |  | 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンビー<br>ス フロccoliリー カリフラワー コーン  |
| 栄養<br>メモ | 豆腐は、木綿豆腐や絹ごし豆腐など<br>様々な硬さの豆腐があります。豆腐<br>は、大豆の栄養を丸ごと摂取できる<br>食品です。   | 卵の黄身の色は、濃い方がおいしいと思<br>いがちですが、色と卵の味は関係なく、<br>栄養もほぼ同じです。色は鶏のエサに<br>含まれる成分の違いで決まるとされ<br>ています。  | 一般的に日本で鮭といえは、シロザ<br>ゲ、ベニザゲの3種類ですが、ほかに<br>マスノスケ、サクラマス、ニジマス<br>などの種類の鮭の品種も日本人が好<br>んで食べる鮭の品種です。  |  | カリフラワーのビタミンCを損なわずに<br>ゆでるには、出来るだけ大きめの層に<br>分けて茹でましょう。余熱を考慮して、<br>少しかためのお湯から揚げるのがコ<br>ツです。   |



こんづ ぶくしまちょう しょうさい  
～ 今月の福島町の食材 ～



しいたけ



くろまい



こんぶ

〈今月の平均栄養価〉

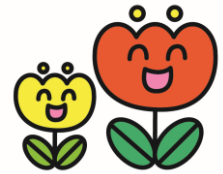
|       |          |
|-------|----------|
| 平均    | 小学校(中学年) |
| エネルギー | 620kcal  |
| たんぱく質 | 26.1g    |
| 脂質    | 21.3g    |

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
今年も、安全・安心を基本に、食べることで  
喜びを感じることができる給食づくりを給食センタ  
ースタッフ一同、取り組んでいきたいと思  
います。今年もどうぞよろしくお願  
いします。





# 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ひします。

### 食育の6つの視点

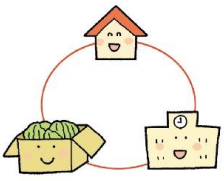
学校給食では、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身に付けられるよう、下記の視点を基本にすすめていきます。



|  |  |  |
|--|--|--|
| <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>健康な体は… 毎日の規則正しい食事から</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、食文化や食に関わる歴史等を理解する。</p>          |

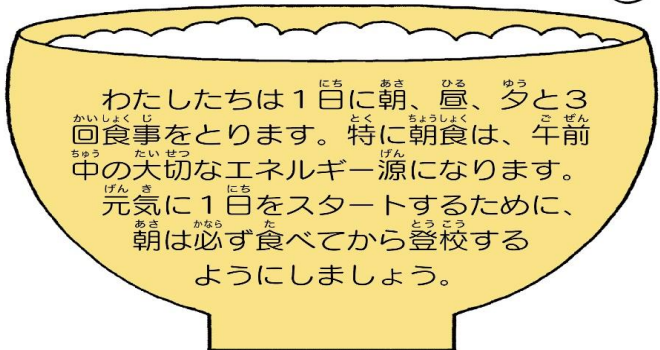
家庭・地域・学校の連携で食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々と交流を深めたりしていきます。



元気な1日は朝食から！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。



### Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしようと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

