

	月	火	水	木	金
献立	6 ごはん じゃがいものみそしる マーボー豆腐 あおりんごゼリー	7 こくとうパン チンゲンサイとにくだんこのスープ かぼちゃグラタン シーザーサラダ	8 ごはん とりごぼうじる ほっけのさいきょうやき きりほしだいこんのもの	9 ミニコッパン やさいスープ スパゲッティペロンチーノ ミニフィッシュ マーマレードジャム	10 くろまいごはん ポークカレー ブルコリーのサラダ ミニクレープ ふくじんづけ
エネルギー	給食がありません 870kcal	630kcal 820kcal	660kcal 860kcal	600kcal 780kcal	660kcal 860kcal
あか	味噌 豆腐 豚肉 鶏肉 心のり牛乳	つくね グラタン パーコン チーズ 牛乳	鶏肉 油揚げ ほっけ さつま揚げ ひじき 味噌 牛乳	鶏肉 パーコン ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳
き	じゃが芋 ゼリー ごま油	パン 油 クルトン	ごはん 油	パン じゃが芋 スパゲッティ ジャム 油	ごはん じゃが芋 クレープ 油
みどり	しめじ 長ねぎ たけのこ	チンゲン菜 人参 長ネギ しめじ キャベツ きゅうり	ごぼう 人参 えのき 大根	玉ねぎ いんげん 人参 ほうれん草	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン 福神漬
栄養メモ	いよいよ約一か月ぶりの給食がスタートします。今年度も、みなさんが楽しくおいしく喜んで食べてもらえる給食を目指していきます。今年度もよろしくおねがいします。	かぼちゃに含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変換されて、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。	ホックは、漢字で「甗」と書きまます。群れで泳ぐと花のように見えることに由来することから、魚へんに花と書くようになったとされる説があります。	ミニフィッシュの小魚の原料のいわしには、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、骨を強くするはたらきがあります。	ブロッコリーは、食物繊維、カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどを含有する栄養価の高い野菜です。
献立	13 ごはん たらものさんぺいじる ごまだれにくだんご きんぴらごぼう	14 あげパン ようふうおでん とりにくのごまてりやき ようなし	15 ごはん あぶらあげのみそしる ぶたにくのしょうがいため パイン	16 ミニコッパン ちゃんこうどん いか天ぷら ブルーベリーヨーグルト	17 ごはん ふくしまこんぶのおすいもの さばのみそに ほうれんそうのごまあえ
エネルギー	640kcal 830kcal	650kcal 845kcal	650kcal 840kcal	710kcal 920kcal	600kcal 780kcal
あか	味噌 豆腐 肉団子 さつま揚げ 牛乳	ウインナー うすらの卵 鶏肉 牛乳	油揚げ 豚肉 味噌 牛乳	鶏肉 ほっけ 油揚げ いか ヨーグルト 牛乳	昆布 豆腐 鯖 牛乳
き	ごはん じゃが芋 油	パン こんにゃく 油	ごはん 油	パン うどん 油	ごはん こま
みどり	大根 人参 長ねぎ ごぼう 人参 れんこん	大根 人参 いんげん 椎茸 洋梨	ふき えのき 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ パイン	長ねぎ 人参 白菜 にら ブルーベリー 養麦 みかん	えのき 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参
栄養メモ	鯖は、魚類に「善」という漢字を書きます。漢字からもわかるように冬を代表する魚ですね。身が淡泊なので、油にも相性が良く、フライやから揚げにしてもおいしいですね。	今日は、皆さんお楽しみの揚げパンです。お楽しみに！	豚肉の部位には、かた、バラ、ヒシ、ロース、モモなど様々な部位があります。今日の生姜炒めの部位はどこでしょう？	福島町は相模の町として有名です。お相模さんといえは、ちゃんこ鍋ですね。今日のうどんは、ちゃんこ鍋のように具沢山のうどんです。お楽しみに！	北海道では、真昆布、羅臼昆布、利尻昆布、日高昆布などの種類があります。福島町で主に採れる昆布は真昆布です。
献立	20 ごはん こまつなのみそしる ささみチーズカツ(ソース) ひじきのもの	21 ソフトフランクパン ホワイトシチュー てりやきハンバーグ ツナサラダ	22 ごはん どさんこじる たまごやき なすとピーマンのあまからいため	23 ミニコッパン わかめスープ ソースやきそば むらさきもチップス	24 ごはん ほうれんそうのみそしる ちゅうかどん バナナ
エネルギー	620kcal 810kcal	600kcal 780kcal	650kcal 850kcal	600kcal 780kcal	640kcal 830kcal
あか	鶏肉 チーズ ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	牛乳 ホタテ ハンバーグ ツナ	豚肉 卵焼き 味噌 牛乳	わかめ かまぼこ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	油揚げ 豚肉 えび うすらの卵 味噌 牛乳
き	ごはん 油	パン じゃが芋 クリーム 油	ごはん じゃが芋	パン こま 焼きそば 紫芋 油	ごはん こま油
みどり	小松菜 長ねぎ しめじ 人参	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ	もやし 玉ねぎ 人参 コーン 茄子 ビーマン	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	えのき ほうれん草 人参 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 白菜 きくらげ バナナ
栄養メモ	ひじきには、鉄分や食物繊維が豊富に含まれています。また、骨や歯の形成を助けるカルシウムも豊富に含まれています。	サラダによく使用されるキャベツには、キャベツと呼ばれるビタミンが豊富にふくまれています。キャベジンには、胃や十二指腸などの粘膜を守るはたらきがあるとされています。	今日の温食は「どさんこ汁」です。名前からも想像出来るように、北海道でよくとれる食材が豊富に使用されています。	わかめは海藻類の中で、最も生産量が多く、みそ汁や酢のもの、サラダなどに食卓に上がることが多い、ポピュラーな海藻ですね。	バナナは、カリウムを多く含み、高血圧の予防やむくみの改善といった効果が期待できます。
献立	27 ごはん こんさいごまじる さけのフライ(ソース) こまつなののりあえ	28 たてわれパン ミネストローネ ポイルウインナー (ケチャップ&マスタード) カリカリごぼうサラダ	29 しょうわ 昭和の白	30 ミニコッパン みそラーメン あげしゅうまい いちごのデザート	
エネルギー	690kcal 890kcal	620kcal 810kcal		710kcal 920kcal	
あか	鮭 海苔 味噌 牛乳	パーコン ウインナー ツナ 牛乳		豚肉 なたと 焼売 味噌 牛乳	
き	ごはん じゃが芋 油	パン じゃが芋 マカロニ 油		パン ラーメン 油 デザート	
みどり	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし	トマト 玉ねぎ 白菜 ごぼう 赤ピーマン 大根 水菜		長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ	
栄養メモ	小松菜は、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの含有量は、ほうれん草の約3倍とされています。	ミネストローネは、トマト風味のスープです。トマトが日本に伝わったのは、15世紀の大陸発見の頃とされています。また、メキシコからヨーロッパに渡り、日本には17世紀半ばに渡来したといわれています。		いちごは、ヘタ側から、とがった先に向けて徐々に甘みが強くなります。そのため、ヘタ側を先に口に入れると徐々に甘みが増すため、後味が良くなります。	



こんげつ ふくしまちょう しょうさい  
～ 今月の福島町の食材 ～



ご入学・ご進級おめでとうごさいます。  
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出来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ひます。  
今年もどうぞよろしくお願ひします。



〈今月の平均栄養価〉

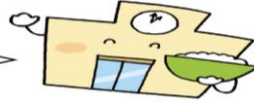
平均	小学校(中学年)
エネルギー	640kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	21.0g



# しよく いく 食育だより



## 学校における食育とは



学校においては、学校給食や食に関する指導を通して、子ども達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6つの視点を基本にすすめていきます。

### 食育の6つの視点

<p><b>【食育の重要性】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。</li> </ul>	<p><b>【心身の健康】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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とり方を理解する。</li> </ul> <p>健康な体は... 毎日の規則正しい食事から</p>	<p><b>【食品を選択する能力】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
<p><b>【感謝の心】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物を大事にし、食料や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</li> </ul>	<p><b>【社会性】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<p><b>【食文化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解する。</li> </ul>

## ～ 給食が始まります ～

いよいよ給食が始まりますね。1年生のみなさんは初めての小学校での給食ですね。

学校の給食は、給食時間の約束ごとがあります。約束を守って楽しい給食にしましょう。

## 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>

## 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。

