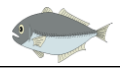
４月　給食献立予定表

令和5年度美祢市立厚保学校給食共同調理場

日	曜	献立	主な材料 (赤)体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆	(赤)体を作る 2群 牛乳・小魚・海草	(緑)体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	(緑)体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	(黄)エネルギーのもとになる 5群 穀類・芋類・砂糖	(黄)エネルギーのもとになる 6群 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中	家庭でとりたい食品
11	火	パン　牛乳		牛乳			パン		657	771	果物
		ハンバーグ	ハンバーグ						26.9	31.3	
		ケチャップ炒め			ピーマン　にんじん	たまねぎ　とうもろこし	砂糖	油	2.3	3.1	
		ABCスープ	鶏肉		にんじん　ほうれん草	キャベツ　たまねぎ　しめじ	じゃがいも　アルファベットマカロニ				
		【給食スタート】ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生を迎え、今日から新年度の給食が始まります。厚保調理場では毎日約140人分の給食を作り、4校に届けます。安心安全でおいしい給食が届けられるよう、調理場職員一同がんばります。給食は、みなさんの成長に必要な量を提供しています。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。									
12	水	秋吉台高原牛カレーライス	秋吉台高原牛		にんじん	たまねぎ　グリンピース	米　大麦　じゃがいも	カレールウ　油	614	787	大豆製品
		牛乳		牛乳					20.3	26.5	
		海藻サラダ	マグロ水煮	海藻ミックス	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	2.2	3.0	
		【秋吉台高原牛】秋吉台高原牛は、「国定公園　秋吉台」のふもとで肥育されています。山口県内には、山口市の「阿東牛」や萩市の「見蘭牛」、阿武町の「無角和牛」、岩国市の「高森牛」など、各地においしい県産和牛の産地があります。									
13	木	パン　いちごジャム　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム		628	802	魚介類
		スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん　ピーマン	たまねぎ　しめじ	スパゲティ	オリーブ油	22.5	28.8	
		菜の花のソテー	ベーコン		菜の花　にんじん	キャベツ　とうもろこし		油	1.7	3.5	
		【菜の花】菜の花は、春を代表する食材のひとつですね。菜の花は、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などを多く含む栄養価の高い春野菜です。特にビタミンCが多く含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAにつくり変えられて皮膚や粘膜の健康を守ります。β-カロテンは脂に溶けやすい性質をもつので、油と一緒に調理するか、油脂を含む食材と組み合わせると吸収率が上がります。									
14	金	お祝い混ぜ寿司	鮭　油揚げ		にんじん	れんこん　しいたけ　枝豆	米　砂糖		589	715	いも類
		牛乳		牛乳					22.6	27.1	
		ほうれん草のごまじゃこ和え		しらす干し	ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	2.9	3.5	
		わかめと豆腐のすまし汁	豆腐　かまぼこ	わかめ	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ					
		お祝いいちごゼリー					お祝いいちごゼリー				
		【入学お祝い献立】今日は、入学お祝い献立です。新入生は、入学から今日で5日が経ちますね。学校生活はいかがですか。学習や部活動など、初めてのことがたくさんあると思いますが、いろいろなことに挑戦して、大きく成長してほしいと思います。									
17	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		580	731	乳・乳製品
		しゅうまい	しゅうまい						23.1	28.7	
		キャベツの酢の物			小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま　ごま油	1.6	2.2	
		中華スープ	豚肉　豆腐　かまぼこ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ　きくらげ					
		【キャベツ】キャベツに含まれる栄養素には、ビタミンCや食物繊維のほか、キャベツから発見されたビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃の粘膜を保護し、胃を守る働きがあります。今の時期に出回る春キャベツは、葉が柔らかいので、サラダや和え物などに向いています。									
18	火	パン　牛乳		牛乳			パン		591	705	海藻
		魚のマヨネーズ焼き	ホキ			たまねぎ　しめじ		ノンエッグマヨネーズ	26.8	31.7	
		ほうれん草のソテー			ほうれん草　にんじん	とうもろこし		オリーブ油	2.9	3.4	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん　いんげん	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも				
		【パン】給食のパンは、山口県産の「せときらら」という小麦と山口県産の米粉を使って作っています。米粉が入っているので、食感がもちっとしていることが特徴です。パンを食べるときは、一口の大きさにちぎって食べるのがマナーです。									
19	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		591	781	いも類
		麻婆豆腐	豆腐　豚肉　大豆　みそ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	砂糖　でんぷん	ごま油	24.1	31.4	
		春雨サラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ　きゅうり　きくらげ	春雨　砂糖	ごま　ごま油	1.7	2.4	
		はっさく				はっさく					
		【食育の日】毎月19日は食育の日です。家族や友達など他の人と一緒に食事をすることを共食といいます。共食をすることによって食事は楽しい、おいしいと感じられる機会を増やしていくことが、健やかな身体の成長を促すだけでなく、豊かな心を育むことにもつながります。そして、食事の前後に手洗いをすることや、食べ物や食事に関わる人々に感謝の気持ちを表すことも大切です。食事ができることに感謝し、おいしくいただきましょう。									
20	木	アップルパン　牛乳		牛乳		ドライアップル	パン		659	779	小魚
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しめじ	じゃがいも	ホワイトルウ	24.4	28.6	
		キャベツのレモンサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　レモン	砂糖	油	2.5	3.1	
		【じゃがいも】じゃがいもは、春と秋の1年間に2回収穫ができます。じゃがいもの生産量は、北海道が一番多く、次に長崎県と鹿児島県です。九州地方では主に冬にタネいもを植えて春夏に収穫し、北海道では春に植えて秋冬に収穫します。じゃがいもは、収穫してから2～3ヶ月の間は、いもは眠っていて芽を出さないので長く保存ができます。その後も、温度を低くしておけば、さらに長く保存することができます。大規模な生産を行っている北海道では、秋にとれたじゃがいもを大きな倉庫に保管しておいて、次の年の春に九州地方でじゃがいもがとれるまで、少しずつ出荷しています。									

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

日	曜	献立	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		家庭でとりたい食品
			(赤)体を作る		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	小	中	
21	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		566 24.3 2.4	717 29.8 2.8	いも類
		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
		ひじきの炒り煮	平天	ひじき	にんじん　いんげん		こんにゃく　砂糖	油			
		豆腐汁	豆腐　かまぼこ　油揚げ		小松菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ					
		【日本型食生活】ごはんと汁物に、おかずを2～3種類組み合わせた伝統的な和食の形を、一汁二菜または一汁三菜といいます。このような食事は、使われる食品の数も多く、栄養バランスがとりやすくなります。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事を「日本型食生活」といいます。日本が世界有数の長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。今日の給食では、主食は麦ご飯、主菜はいわしのしょうが煮、副菜はひじきの炒り煮と豆腐汁です。									
24	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		632 27.6 2.5	755 30.6 3.0	野菜
		鶏の照り焼き	鶏の照り焼き								
		切り干し大根の煮物	平天		にんじん　いんげん	切り干し大根　しいたけ	砂糖	油			
		キャベツと油揚げのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	キャベツ　たまねぎ					
		【切り干し大根】切り干し大根は、冬にたくさん採れる大根を天日に干して乾燥させ、長期間食べられるようにした保存食です。乾燥させることで水分が減り、栄養や旨味が凝縮されます。また、食感も変わり、かみ応えも出ます。今日の給食では、平天とにんじん、いんげん、しいたけと一緒に煮物にしました。よくかんで食べましょう。									
25	火	セルフフィッシュバーガー	白身魚フライ		にんじん	キャベツ	パン	揚げ油　ノンエッグタルタルソース	657 27.6 2.5	767 32.5 2.9	野菜
		(パン　白身魚のフライ　ゆで野菜　ノンエッグタルタルソース)									
		牛乳		牛乳							
		ミネストローネスープ	鶏肉　大豆　ベーコン		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　とうもろこし　セロリー	じゃがいも	油			
		いちご				いちご					
		【いちご】いちごが日本に入ってきたのは、江戸時代末期の1830年代といわれています。オランダ船により持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていたそうです。その後、明治時代に農業が近代化されるにつれ、欧米からさまざまな種苗が導入され栽培されるようになりました。いちごには、病気に対する抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれています。									
26	水	ハヤシライス	秋吉台高原牛		にんじん	たまねぎ　しめじ　グリンピース	米　大麦　じゃがいも	ハヤシライスルウ　油	610 20.7 1.9	768 25.3 2.6	大豆製品
		牛乳		牛乳							
		ほうれん草のサラダ	チキンハム		ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	油			
		【ほうれん草】ほうれん草は緑黄色野菜の一つです。ほうれん草には、βカロテンが多く含まれています。βカロテンは、体内でビタミンAに変わります。皮膚や目の健康を維持する働きがあります。今日のほうれん草サラダには、美祢市内産のほうれん草を使っています。									
27	木	黒糖パン　牛乳		牛乳			パン　黒糖		625 25.8 2.5	738 30.4 3.0	きのこ
		春野菜のポトフ	鶏肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ　アスパラガス	じゃがいも				
		こまツナソテー	マグロ水煮		小松菜　にんじん	とうもろこし		油			
		ヨーグルト(中学校のみ)		ヨーグルト							
		【アスパラガス】春野菜のポトフには、アスパラガスが入っています。アスパラガスは、春に旬を迎える野菜です。名前の由来にもなった「アスパラギン酸」を多く含み、疲労回復に効果があります。今日は、地元で採れた新鮮でおいしい旬のアスパラガスを使っています。									
28	金	ゆかりご飯　牛乳		牛乳		ゆかり	米		568 20.5 1.7	707 24.8 2.7	卵
		山菜うどん	鶏肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ　山菜水煮	うどん　砂糖	油			
		しらす和え		しらす干し	小松菜　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま			
		【山菜】山菜は、野山に自生している食用できる植物のことをいいます。春の山菜には、ふきのとうやたらの芽、よもぎ、うど、ふき、わらびなどがあります。今日の給食の山菜うどんには、わらびとみずな、うどが入っています。季節を感じながらおいしくいただきましょう。									

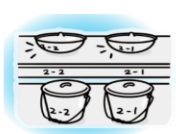
献立は、都合により変更する場合があります。

楽しい給食時間をすごすために

給食のはこび方

給食を運ぶときは、安全に気をつけて運びましょう。

学年を間違えたり、取り忘れたりしない。



協力して、食缶を運ぶ。

食缶をゆかに置かない。

走らない。

食事にふさわしい環境づくり

気持ちよく食事ができるよう、食事環境を整えましょう。

まどを開けて空気を入れかえる。

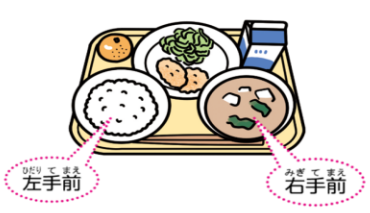
ゴミを拾って教室をきれいにする。

机の上をきれいに片付ける。

給食のもりつけ方

献立内容や一人分の量を確認しましょう。

こんだてと食器のならべ方をかくにん



1人分の量をかくにん

汁物は、底からよくかき混ぜて盛り付ける。

食事の準備について

給食では、楽しく食事の時間を過ごすために、お互いに協力し合って、食事の準備をします。ご家庭においても、食事の準備をする際には、気持ちよく食事ができるよう、衛生的な食事の準備の仕方や、配膳の仕方などについてふれ、毎日の食事を通して学び、身につけてほしいと思います。

食事の前には、必ずせっけんで手洗いをする。

食事をするテーブルをきれいにする。

食器を丁寧に扱う。

食器を正しく並べる。