



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付 曜日	献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
		からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
		たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
6	水	始 業 式						
7	豚丼	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	油	608
	牛乳		牛乳					
	みそけんちん汁	みそ とうふ		にんじん	ねぶかねぎ こんにやく ごぼう だいこん		油	
	きよみ				きよみ			
8	コッペパン					コッペパン		654
	牛乳		牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
	海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう	油	
11	ごはん					こめ		605
	牛乳		牛乳					
	いりやき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ こんにやく しいたけ はくさい	さとう	油	
	小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		
	大根のゆかり和え			☆ゆかり	だいこん			
12	ごはん					こめ		683
	牛乳		牛乳					
	春雨スープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	はるさめ	油	
	スープイコ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	でんぷん さとう	油	
13	コッペパン					コッペパン		655
	牛乳		牛乳					
	麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ	むぎ	油	
	さばのマスタード焼き	さば						
	いんげんとコーンのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油	
14	ごはん					こめ		652
	牛乳		牛乳					
	厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ みそ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	油	
	にんじんのきんぴら	とりにく		にんじん ピーマン	しらたき	さとう	油	
15	金	歓迎遠足 						※お弁当の準備をお願いします。
18	月	歓迎遠足予備日 						※お弁当の準備をお願いします。

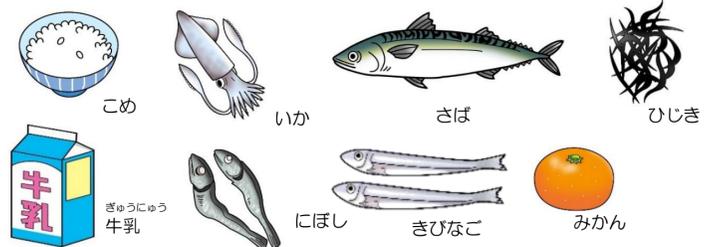
ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片付けまでの活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



☆給食で使用している県産品・地場産物☆





◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー		
			からだをつくるもとになる(赤)		からだの調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質	たんぱく質
19	火	ごはん					こめ		637	
		牛乳		牛乳						
		つみれ汁	☆いわしだんご	わかめ		はくさい ねぶかねぎ				26.0
		上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油		
20	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		612	
		牛乳		牛乳						
		五目うどん	あげかまぼこ		こまつな	たまねぎ しいたけ		うどん		26.0
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう			
もやしとハムの炒め物	ハム			もやし		油 ごま油				
21	木	ごはん					こめ		643	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん	油		24.2
春雨サラダ	あかみそ		にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油				
22	金	コッペパン					コッペパン		629	
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	油		25.4
		あじフライ	☆あじフライ					油		
ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		油				
25	月	ごはん					こめ		651	
		牛乳		牛乳						
		うま煮	とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		24.3
豚肉とたけのこの炒め物	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが もやし	さとう	油				
26	火	ビビンバ丼	ぶたにく		ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ	こめ さとう	油 ごま油	616	
		牛乳		牛乳						
とうもろこしのスープ	とりにく		ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ	でんぶん	油	24.0			
27	水	小さいコッペパン					コッペパン		653	
		牛乳		牛乳						
		スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		21.3
		ハーブドレッシングサラダ		パジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油			
青りんごゼリー					☆あおりんごゼリー					
28	木	ごはん					こめ		643	
		牛乳		牛乳						
		豚汁	みそ ぶたにく		にんじん	こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも			22.8
		卵焼き	☆あつきたまご			ごぼう だいこん				
卵の花のいり煮	とりひきにく おから		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう	油				

**献立表で伝えたいこと**

献立表は、給食の内容を伝える大切なお知らせです。ご家庭で見やすいところに掲示してご確認ください。献立表に書いていることは、次のようなことです。

①献立名：主食→牛乳→お椀に盛るおかず→お皿に盛るおかずの順に書いています。

②主な働きと材料名：使用する食品を体の中での働きに分けて書いています。食物アレルギーがあるご家庭には、調味料や加工品の原材料を別紙でお知らせしています。

③栄養価：エネルギーとたんぱく質の量を書いています。

小学校の栄養価基準は、低・中・高学年の3段階に分かれ、中学校は1～3年まで同じ基準です。小学校は中学年の量で計算したものを書いています。

**毎月19日は、食育の日**

毎月19日は、食育の日です。食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。食育の日の給食は、旬の食材や、地場産物、県産品、郷土料理や世界の料理などを取り入れ、子どもたちへの食の指導へ積極的に活用しています。

＊4月の食育の日の献立は・・・各地のご当地グルメの大会で準優勝した「上対馬とんちゃん」を実施し紹介します。



◎裏面もごらんください。