

令和5年



4月 献立表



基山町給食センター
基山小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	きいろのグループ	調味料・その他	カルシウム(mg) 塩分(g)
10 月	ごはん			こめ		601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	ワンタン	塩 こしょう 中華味 しょうゆ みりん いりこ	270
	とりにくのこうそうやき だいこんときゅうりのナムル	とりにく	レモン汁 にんにく バジル	オリーブオイル	こしょう 白ワイン	1.6
		だいこん きゅうり もやし	さんおんどう ごまあぶら	塩 しょうゆ		
11 火	ごはん			こめ		635
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	さばのしおやき	★さば			塩	290
	のりすあえ じゃがいものみそしる	★まぐろあぶらづけ のり あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	ごま さんおんどう じゃがいも	酢 しょうゆ いりこ	1.4
12 水	ごはん			こめ		574
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく	たまねぎ しめじ パセリ	オリーブオイル	赤ワイン ケチャップ ソース	270
	おかかあえ わかたけじる	かつおぶし とりにく かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん もやし たけのこ えのき	さんおんどう	酢 しょうゆ 鰹節 昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩	1.5
13 木	ミルクパン			★ミルクパン		670
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ	たまねぎ トマト缶	さんおんどう でんぶん あぶら	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	326
	サラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	オリーブオイル	フレンチドレッシング 酢 塩	2.3
	コンソメスープ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ	
14 金	ごはん			こめ		658
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	じゃがいも あぶら でんぶん さんおんどう	酢 ケチャップ しょうゆ 酒	263
	ちゅうかふうコーンスープ ぎょうざ	とりにく ★ぎょうざ	とうもろこし たまねぎ クリームコーン しょうが チンゲンサイ	あぶら	酒 塩 こしょう 中華味 しょうゆ	2.1
17 月	むぎごはん			こめ むぎ		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	カレー	ぎゅうにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト缶	あぶら	塩 こしょう ソース ケチャップ カ レールー ★ディナーカレールー カ レー粉	285
	グリーンサラダ みかんゼリー		キャベツ アスパラガス きゅうり とう もろこし		胡麻ドレッシング 塩 こしょう	1.2
18 火	ごはん			こめ		593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こ んにやく	じゃがいも さんおんどう あぶ ら	しょうゆ 酒 みりん	279
	ダイコンとツナのサラダ	★まぐろあぶらづけ	だいこん きゅうり もやし しょうが	ごまあぶら さんおんどう	酢 しょうゆ 塩	1.5
19 水	ごはん			こめ		643
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	いわしのしょうがに	★いわしのしょうがに				321
	じゃがいもソテー にくだんごじる	やきぶた ミートボール	セロリ にんじん こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも さんおんどう ごま あぶら	塩 オイスターソース とうがらし いりこ 酒 塩 しょうゆ みりん	1.5
20 木	ゆかりごはん	★しらすぼし		こめ むぎ ごま	ゆかり	665
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	★うどん さんおんどう	塩 鰹節 昆布 しょうゆ ぎげ みり ん	323
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		★こむぎこ あぶら		2.2
21 金	ごはん			こめ		585
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	さけのしおやき	★サケ			塩	293
	きりぼしだいこんに あおさのすましじる	ぶたにく さつまあげ あおさ	きりぼしだいこん にんじん さやいん げん こんにやく えのき ねぎ	さんおんどう ふ	しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 酒 しょうゆ 鰹節 昆布	2.4
24 月	ごはん			こめ		658
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	とりてん	とりにく	しょうが	こむぎこ あぶら	塩 しょうゆ	318
	ごまあえ とうふのみそしる		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのき ねぎ	ごま ねりごま さんおんどう	しょうゆ みりん いりこ	2.0

令和5年

4月 献立表



基山町給食センター
基山小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるもとになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるもとになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
					塩分(g)	
25 火	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		682
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	まーぼーとうふ	とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんじん しいたけ にんにく	でんぶん さんおんとう ごまあぶら	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ	333
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	きゅうり もやし しょうが	さんおんとう	酢 しょうゆ 塩	2.1
26 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		612
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	がめに	とりにく こうやとうふ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ こんにゃく れんこん	さといも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 鰹節	332
	アスパラガスのごまあえ		アスパラガス キャベツ もやし にんじん	ごま ねりごま	しょうゆ みりん	1.1
27 木	ミルクパン	ぎゅうにゅう		★ミルクパン		685
	ぎゅうにゅう	★キャベツのメンチカツ		あぶら		1.9
	キャベツのメンチカツ		ごぼう キャベツ スナップエンドウ にんじん	さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 ドレッシング	327
	ごぼうサラダ	ハム	たまねぎ ソテーオニオン にんじん	じゃがいも	鶏ガラスープ しょうゆ 塩	2.0
	オニオンスープ	ベーコン	とうもろこし			
28 金	えんそく (おべんとう)					

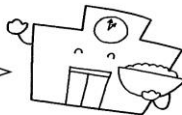
食育だより

4月



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度がはじまりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、**知育、徳育、体育の基礎**となるべきものとされています。学校においては、**学校給食や食に関する指導**を通して子どもたちが望ましい**食習慣**や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

登校前に 毎日朝ごはん

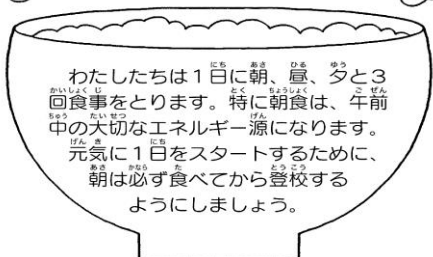


朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずを食べている人のほうが、テストの成績もよいという研究結果があります。あさから脳を元気にするには、主食だけではなくおかずもしっかり食べることが大切です。



元気な1日は朝食から!



朝食をとる習慣がない

→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



早起き



早寝を

心がけましょう