

令和5年



4月 献立表



基山町給食センター
若基小学校

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	エネルギーをつくるもとになる	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 ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくのこうそうやき だいこんときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ レモン汁 にんにく バジル だいこん きゅうり もやし	こめ ワントン オリーブオイル さんおんとう ごまあぶら	601 1.5 270 1.6	塩 こしょう 中華味 しょうゆ みりん いりこ こしょう 白ワイン 塩 しょうゆ
11火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき のりすあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ★さば ★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	こめ ごま さんおんとう じゃがいも	635 2.5 290 1.4	塩 酢 しょうゆ いりこ
12水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため おかかあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく かまぼこ わかめ	たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん もやし たけのこ えのき	こめ オリーブオイル さんおんとう	574 1.4 270 1.5	赤ワイン ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 醤油 昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩
13木	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース サラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だいず	たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	★ミルクパン さんおんとう でんぶん あぶら オリーブオイル じゃがいも	670 2.3 326 2.3	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ フレンチドレッシング 酢 塩 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ
14金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうコーンスープ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★ぎょうざ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ 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	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さんおんとう あぶら	658 1.3 263 2.1	酢 ケチャップ しょうゆ 酒 酒 塩 こしょう 中華味 しょうゆ
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー グリーンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう 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 キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら みかんゼリー	640 2.0 285 1.2	塩 こしょう ソース ケチャップ ガ レールー ★ディナーカレールー カ レー粉 胡麻ドレッシング 塩 こしょう
18火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ダイコンとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん さやいんげん こん んにやく だいこん きゅうり もやし しょうが	こめ じゃがいも さんおんとう あぶ ら ごまあぶら さんおんとう	593 1.7 279 1.5	しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ 塩
19水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいもソテー にくだんごじる	ぎゅうにゅう ★いわしのしょうがに 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	こめ じゃがいも さんおんとう ごま あぶら はるさめ	643 2.2 321 1.5	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
20木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくうどん ちくわのいそべあげ	★しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま ★うどん さんおんとう ★こむぎこ あぶら	665 2.5 323 2.2	ゆかり 塩 醤油 昆布 しょうゆ だし みりん
21金	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき きりぼしだいこんに あおさのすましじる	ぎゅうにゅう ★サケ 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	こめ さんおんとう ふ	585 1.8 293 2.4	塩 しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 酒 しょうゆ 醤油 昆布
24月	おにぎりべんとうのひ					



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のになる	おもに体の調子をととのえるものになる	エネルギーをつくるものになる	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)	
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 塩 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 こんにやく 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			★ミルクパン	685	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	
	キャベツのメンチカツ	★キャベツのメンチカツ		あぶら	327	
	ごぼうサラダ	ハム	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	2.0
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ ソテーオニオン にんじん とうもろこし	じゃがいも	鶏ガラスープ しょうゆ 塩	
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	647	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	
	ぶたにくのマーメレードやき	ぶたにく	にんにく	マーメレードジャム	しょうゆ 酒 みりん	333
	たけのこごぼうのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく	あぶら さんおんとう ごま	しょうゆ みりん	2.2
	わかめのすまじる	わかめ とうふ	ほうれんそう たまねぎ		昆布 鰹節 しょうゆ 塩	

食育だより

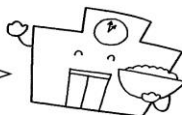
4月



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

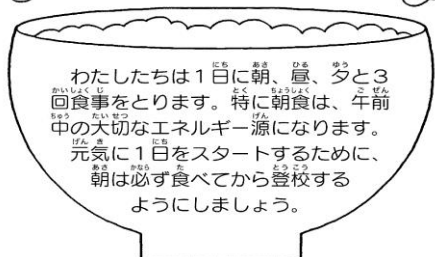


朝から脳を元気にするには

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