

令和4年度 4月 給食献立表

海田小学校

ひらき ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
11 (月)	バターパン		バターパン		681 23.7 2.0	新しい学年になって初めての給食ですね。ひとつ上の学年になったので、給食の量も少し多くなります。今までは苦手で少しか食べられなかったものも、ひとつ上の学年になったので、もう少し食べるようがんばれると思います。新しい先生や友達と、よく味わいながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら	キャベツ きゅうり トマト コーン にんじん		
	ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトピューレ		
	オレンジ			オレンジ		
12 (火)	ごはん		ごはん		602 29.0 1.6	<手洗いで病気を予防しよう>新型コロナウイルスは、かかってから症状が出るまでの期間が長く、症状のない人もいるため、やっかいな病気です。自分がうつらないためにも、または人にうつさないためにも、食事を食べる前や外から帰った後、トイレに行った後には、手をしっかり洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきざかな	さけ				
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう はくさい にんじん		
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
13 (水)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	673 21.0 2.6	今日から1年生の給食が始まります。1年生が小学校で初めて食べる給食なので、みんなの好きそうなメニューにしました。楽しい雰囲気の中で、よく味わいながら食べてほしいと思います。そして1年生が早く給食を好きになってくれたらうれしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
	ストロベリータルト		ストロベリータルト			
						
14 (木)	パンパン		パンパン		699 28.0 1.0	<ホキ>ニュージーランド近くの深海に住んでいる体長1mぐらいの魚です。淡泊な味の白身魚で、さまざまな料理に合います。他の魚にくらべて値段が安いので、給食ではよく使われます。フィッシュバーガーの魚フライや、魚のマリネに使われている魚もホキです。今日はグラタンに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	からだよろこび♪ブチブチ スープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな		
	ミニトマト			ミニトマト		
15 (金)	さんさいごはん	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たけのこ さんさいミックス	599 26.0 2.7	<山菜>山菜は春になると山や野原に生えてきて、春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。山菜には、たけのこ、わらび、ぜんまい、ふき、たらのめ、つくしなどたくさんの種類があります。食物繊維が多いので、おなかの中をそうじして便秘を防いでくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
	ぶたじる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ はくさい		
						
18 (月)	ポテトサラダサンド	たまご	コッパン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	650 23.3 1.5	<たまご>給食で使うたまごは、広島県の向原町でとれたものです。たまごには、たんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなど、ほとんど全ての栄養素がふくまれています。今日はたまごを蒸して殻をむき、細かく刻んで、ポテトサラダの中に入れました。パンにはさんで食べたら、おいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ぶたにく	あぶら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげん		
	りんご			りんご		
						
19 (火)	せきはん		アルファーカーマイ		725 30.0 3.2	<赤飯>もち米に「小豆」や「ささげ」という豆をまぜて炊いた、赤い色のごはんです。日本では季節に関係なく、結婚式や入学、卒業などの祝いごとがあると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。今日は1年生の入学と、2~6年生の進級のお祝いに赤飯を炊きました。メインはみんなの好きなハンバーグです。赤飯はもち米を使うので、普通のごはんに比べてもちもちしています。よくかんで食べましょう。
	ジョア(ブルーベリー)	ジョア				
	とうふハンバーグ	しほりとうふ ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご きゅうにゅう	かたくりこ パンこ	たまねぎ		
	そえやさい			キャベツ		
	ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき	あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ		
	おいおいデザート		おいおいデザート			
20 (水)	にんじんむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	にんじん 	564 21.2 2.2	<キャベツ>春に出回るものを「春キャベツ」または「新キャベツ」といいます。形が丸く、まぎがゆるいのが特徴です。葉は、みずみずしくてやわらかいのでサラダにするとおいしいです。今日はマカロニサラダとカレーポトフの中に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
	カレーポトフ	とりにく	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		

ご入学・ご進学 おめでとうございます

元気いっぱいの1年生をむかえ、新年度が始まりました。
 学校給食では、子どもたちが栄養のバランスのとれた食事を
 クラスで先生や友達といっしょに食べます。
 学校給食は「生きた教材」です。食事の楽しさや大切さ、健康
 に過ごすための良い食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、
 ふるさとやさまざまな地域の食文化を学んでいきます。
 今年度も安全で楽しく、そしておいしい給食を目指します。
 ご理解とご協力をお願いいたします。



ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しゅつ えんぶん	ひとくちメモ
21 (木)	ごはん		ごはん		686 32.1 2.3	<p><ごはん>給食に出る白ごはんのお米は、広島県産です。「あきさかり」や「中生新干本」という、あまり聞いたことのないブランドのお米も、季節により登場します。粒のまま食べるお米は、体の中で消化・吸収がゆっくり進むので、腹持ちがよいです。お米は和風、洋風といったどんなおかずとも合います。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのてりやき	とりにく				
	うめかつおあえ	はなかつお		キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう ねりうめ		
	いりたまどうふ	ぶたミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きぬさや		
22 (金)	わかめラーメン	ぶたにく わかめ なると	ちゅうかさば あぶら	ねぎ もやし にんじん キャベツ	629 23.1 2.9	<p><スナップえんどう>スナップえんどうの「スナップ」という言葉には「パキンと折れる」という意味があります。スナップえんどうは絹さや、グリーンピースなどと同じ、えんどうの仲間です。成長して大きくなってもしやがやわらかく、さやの中の豆も一緒においしく食べられます。甘みがあり、パリッとした食感が魅力です。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるやさいのソテー	ハム	あぶら	キャベツ スナップえんどう コーン たまねぎ		
	バナナ			バナナ		
25 (月)	ごはん		ごはん		634 20.9 2.6	<p><相性汁>牛乳と味噌は味の相性がいいので、牛乳を入れた味噌汁を相性汁といいます。あまり味噌汁には入れないベーコンが入っていますが、ベーコンからコクが出て、さつまいもも甘くておいしいので牛乳が苦手な人でも食べやすいです。</p>
	ひじきふりかけ	いわし ひじき	ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくさあえ	いか あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
	あいしょうじる	ベーコン みそ ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ		
26 (火)	ちゅうかおこわ	やきぶた	アルファーかまい アルファーかもちごめ ごまあぶら オイスターソース	たけのこ しめじ しろねぎ にんじん えだまめ	575 19.6 2.0	<p><中華おこわ>給食の中華おこわは、アルファー化米のうるち米と、もち米をまぜて作ります。おこわという名前の由来は「こわい」という言葉からきています。「こわい」は「かたい」という意味です。もち米は普通のお米より歯ごたえがありますが、もちもちしていておいしいです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめスープ	ぶたにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
	ひろしまフルーツぶるるん ゼリー	ゼリーのもと		みかん みかんジュース レモンかじゅう		
27 (水)	スパゲッティナポリタン	ベーコン ウィンナー	スパゲッティ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん トマトピューレ	612 21.3 2.3	<p><おいしい料理に仕上げるコツ>給食はできあがってから、みんなが食べるまでに時間があります。スパゲッティをゆでる時に、ちょうどよい固さにゆでてしまうと食べるころにはのびてしまうので、食べる時間を考えて、短い時間で固めにゆでています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナサラダ	シーチキン		キャベツ きゅうり コーン		
	こまつなマドレーヌ	たまご	ホットケーキミックス バター はちみつ	こまつな レモンマーマレード		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

給食の時間
給食の時間では、アスパラガスなどの食材について学びます。

給食当番
給食当番では、給食の準備や片付けを行います。

各教科等
各教科等では、理科や健康の授業で給食の栄養について学びます。

体験活動
体験活動では、野菜の収穫や調理を通して食育を行います。

毎日給食を通して学ぶ

知ることで理解をさらに深める

さまざまな体験を通して実感する

毎月の献立表やおたよりに目を通してください

冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。



給食当番へのご協力をお願いします

ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の最後には、白衣などの洗濯、アイロンがけによる滅菌をお願いいたします。



