

4月



令和7年度4月

二島学校給食共同調理場 給食予定献立表

(二島中)

※牛乳は毎日つきます。 **ブ** はブックランチメニューです。

*当日の給食を二島小のホームページに掲載しています。写真を見ながら配膳してください。

4月の目標

学校給食の6つの目標について知ろう

献立名	材 料 名						小学校	中学校
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	家庭でとりたい食品
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類		
9 ごはん 焼きぎょうざ 春雨の酢の物 水 マーボー豆腐	ぎょうざ ツナ とうふ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	614 25.4 2.1	817 32.8 3.0 卵類・海藻
入学・進級おめでとうございます。学校給食は小学生・中学生の皆さんが健やかに成長することを願って、栄養バランスの良い食事を心がけています。								
10 わかめごはん きつねうどん ぶた肉と生揚げのキムチ炒め 木 りんごゼリー	とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさいキムチ	こめ うどん さとう さとう りんごゼリー		566 24.8 1.6	772 29.0 2.1 小魚・緑黄色野菜
11 ごはん カレーポテトコロッケ 金 キャベツとくわがめの和え物 新玉ねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	牛乳 くわがめつくだに	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ カレーポテトコロッケ	あぶら	560 17.7 1.7	723 21.4 2.1 魚類・果物
14 パン ハンバーグのオニオンソース 月 ブ キャベツがたべたいのですサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン さとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	626 26.0 2.7	858 36.3 3.7 卵類・海藻
1年生の給食が始まります。栄養バランスを考えた食事なので、苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになるといいですね。								
 今年度も「ブックランチ」で給食と本のコラボ（本に掲載された料理を給食に出したり、給食で使う食材に関する本を紹介したり）をしていきます。 「キャベツがたべたいのです」 シゲタ サヤカ 作・絵 よりブックランチ 「キャベツがたべたい」と願うチョウチョたちがたどり着いた一軒の八百屋。さっそく、キャベツを食べようと思いますが…… 困ったことに、どうにもこうにもかじることができません。八百屋のおじさんが作ってくれた特製ジュースを飲むと、チョウチョたちはたちまちおじさんになって…。はたして、彼らの願いは叶うのでしょうか？！								
15 ごはん ポークハヤシ 海藻サラダ 火 いちご	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ しめじ もやし きゅうり いちご	こめ さとう	ルウ あぶら あぶら	526 18.2 2.0	713 22.2 2.7 魚類・緑黄色野菜
16 ごはん とり肉のからあげ 春野菜ののり酢和え 水 豆乳入りみそ汁	とりにく とうふ とうにゅう むぎみそ	牛乳 のり わかめ	にんじん アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	598 23.5 1.9	773 29.9 2.4 乳製品・いも類
17 パン チーズ 手作りいちごジャム 木 ぶた肉のマスタード炒め 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	いちご レモン果汁 たまねぎ たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも		568 26.1 2.6	775 36 4.5 魚類・海藻
18 ごはん さわらの西京焼き 金 やさいの甘酢和え 若竹汁 パンナコッタ	さわら しろみそ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう パンナコッタ		544 25.4 1.6	741 31.6 3.2 果物・いも類

給食の献立について

学校給食では、成長期にある児童生徒に望ましい食習慣を身につけてもらうために、次のような点に配慮しながら献立作りをしています。

1. 食事の見本

季節感あふれる旬の食材を中心にいろいろな食品を組み合わせ、家庭における食事のめやすになるようにしています。

2. 地産地消の推進

安心・安全な給食を提供するために、地域や県内の地場産物を使うように心がけています。



3. 食文化の継承

日本に昔から伝わる郷土料理（山口県のけんちょう、おおひらなど）や、行事食（節分、端午の節句、冬至など）を計画的に取り入れることで、日本の食文化を伝えていきます。

4. 「まごわやさしい」献立の日

日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表した「ま・ご・わ・や・さ・し・い」。この和の食材を食べることは、バランス良く栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。
「ま」は豆腐や納豆などの豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を表しています。「まごはやさしい」献立の日を計画的に取り入れることで、日本の伝統的な食事や食材を伝えていきます。



献立名		材 料 名						小学校	中学校
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		1杯分（kcal）たんぱく質（g）食塩相当量（g）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品	
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類		
21月	パン とり肉のはちみつ焼き スプリングサラダ コーンスープ	とりにく	牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン はちみつ マカロニ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	571 24.6 2.7	731 30.9 3.9
22火	ごはん 手作りポークカレー れんこんサラダ お祝いゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ りんご れんこん きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ こんにやく おいわいゼリー	バター マヨネーズ ごま	731 21.0 2.3	927 25.5 3.0
23水	ごはん なかよしごはんの具 ひじき和え とうふ汁 小魚	とりにく ぶたにく たまご ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき 小魚	にんじん こまつな にんじん ねぎ	えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう ふ		582 26.7 1.5	765 34.3 2.1
24木	ごはん はんごけたのこ あじの塩焼き 団子汁	とりにく あぶらあげ あじ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ さんさい グリンピース たまねぎ えのきたけ ししいたけ	こめ さとう		560 26.6 1.5	746 35.3 2.0
 「あいうえ おりょうり めしあがれ」 accototo ふくだとしお+あきこ 作 よりブックランチ 本日オープンした、あいうえおレストラン。新鮮なあいうえおを使った料理がでています。「いかすれーら」をことごと煮込むと、あれあれ、とってもいいにおい! なにができるのでしょうか? おいしい、あいうえお絵本。 これまで「ならぐんたす」と「ふーぼーどうま」が給食に出ました。今年も「はんごけたのこ」です。さて、どんな料理が出てくるのでしょうか。ごはんと混ぜて食べてください。									
25金	ごはん チキンチキンごぼう キャベツの昆布和え やかましいみそ汁	とりにく	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん にんじん こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	644 24.0 2.2	836 30.7 2.8
28月	振替休日のため給食はありません								
30水	ごはん いわしのかんろ煮 じゃがいものごま酢和え かき玉汁	いわしのかんろに とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	ごま	606 26.1 1.7	773 32 2.1
栄養バランスのよい和食の「まごわやさしい献立」です。どんな食材が入っているかさがしてみましよう。									

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事することは楽しく
心を豊かにしてくれることを感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、
興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、
自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の
仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して、協力し
人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさ
を知り、大切にする



< 二島学校給食共同調理場の職員紹介 >

所 長：山根 朗（二島小学校長）
調 理 員：佐々木 博子（市職）・原田 秀野（市職）・杉山 久美子・丸山 美代子・能美 綾子・長田 典子（2名が交代勤務）
配 送：岩谷運送（委託）
栄養教諭：河本 彩也香 <1年間よろしくお願いします>