

令和6(2024)年

—4月の給食目標—

4月

給食予定献立表

- ・学校給食の7つの目標について知ろう
- ・心のこもったあいさつをしよう

小郡中

※牛乳は毎日つきます。

山口市立小郡学校給食センター

献立名		材 料 名						I類 - (kcal)
		おもに体を作るものとなる		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		たんぱく質 (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	行事食・旬の献立等
9 (火)	ごはん					こめ		773
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	25.1
	ボークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		種実類・大豆製品
	ヨーグルト		ヨーグルト					
今日から給食がスタートします。1年間よろしくお願いします。								
10 (水)	パン いちごジャム					パン いちごジャム		799
	チキンナゲット	チキンナゲット (鶏)					あぶら	28.5
	フレンチサラダ			にんじん プロッコリー	キャベツ 黄ピーマン	さとう	あぶら	魚介類・種実類
	じゃがいものスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
じゃがいもの芽や皮が緑色に変色した部分には、「ソラニン」という有害物質が含まれているので、きちんと取り除いて調理しましょう。								
11 (木)	ごはん					こめ		773
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ					あぶら	26.1
	ひじきの炒め煮	とりにく さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんにやく		乳製品・果物
	具だくさんのみそ汁	あぶらあげ とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
今月の給食目標は、学校給食の7つの目標を知ろうです。毎日の給食時間に少しずつ目標を達成できるようにしましょう。								
12 (金)	小黒糖パン					パン 黒とう		782
	きんぴら包み	きんぴら包み (鶏)						32.0
	キャベツのごまごま和え			にんじん	きゅうり キャベツ れんこん	さとう	ごま	小魚・きのこ類
	山菜うどん	とりにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう	山菜 たまねぎ	うどん さとう		
山菜は、春の味覚の代表的なもので、たけのこ・わらび・ぜんまい・ふきのとうなど、野や山に自然に生えているものです。春の味覚を味わいましょう。								
15 (月)	ごはん					こめ		843
	しゅうまい	しゅうまい (豚)						35.1
	春雨の酢の物			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	緑黄色野菜
	中華丼の具	ぶたにく いか		にんじん	たまねぎ もやし しんじけ チンゲンサイ	でんふん	ごまあぶら	
季節の「春」に「雨」と書いて「はるさめ」と読みます。透明の麺が、まるで春の雨のように見えることから名付けられたそうです。								
16 (火)	ごはん					ごはん		733
	コーンキャベツ			にんじん	キャベツ とうもろこし			23.7
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース			大豆製品・いも類
	チーズ		チーズ					
春から夏にかけて収穫されるものを「春キャベツ」といい、葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。サラダなどの生食に向いています。								

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くする」と書いて「食」と読みます。食べ物は体の栄養として、みなさんの体を作ったり、調子を整えたりするのはもちろん、食べることを楽しんだり、誰かと一緒に食べたりと、良い心を育む「心の栄養」としても重要な役割を果たしています。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通して人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちを
もって食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

17 (水)	パン とりてや 鶏の照り焼き	鶏の照り焼き				パン		719
	アスパラガスとコーンのサラダ		にんじん	キャベツ アスパラガス とうもろこし	さとう	オリーブあぶら		31.7
	とうにゅう 豆乳ポタージュスープ	ベーコン しろはなめめ とうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも			海藻類・果物
アスパラガスは、「アスパラギン酸」というアミノ酸が豊富に含まれていて、新陳代謝を促し疲労回復に効果があると言われています。								
18 (木)	さくらごはん				こめ さくらごはんの素			771
	さわらの天ぷら	さわらの天ぷら				あぶら		24.5
	キャベツのしそひじき和え わかたけの 若竹汁 セリー	とうふ	しそひじき わかめ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	ゼリー		緑黄色野菜
さくらごはんには、食用に加工された桜の花と葉が入っています。また、若竹汁は、たけのことわかめのすまし汁です。どちらも春を感じる料理ですね。								
19 (金)	パン				パン			736
	チキンフランク	チキンフランク（鶏）						30.5
	ひじきとツナのサラダ ABCスープ	まぐろ水煮 ベーコン	ひじき にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう マカロニ	あぶら		淡色野菜
給食のパンは、山口県産の「せときらら」という新品種的小麦粉と米粉を使って作られています。								
22 (月)	ごはん				こめ			732
	ハンバーグ	ハンバーグ（鶏・豚）						25.5
	スプリングサラダ 白いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆	赤ピーマン にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし レモンカレシゅう たまねぎ	マカロニ さとう じゃがいも	あぶら		小魚・きのこ類
朝ごはんを食べると頭や体を活動しやすい状態に整え、勉強や運動にも集中して取り組むことができます。1日のスタートは朝ごはんです。しっかりと食べましょう。								
23 (火)	ごはん				こめ			736
	さばのみそ煮 きく 茎わかめ和え	さばのみそ煮		にんじん	キャベツ きゅうり 			26.9
	しん 新たまねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ 麦みそ	茎わかめつくだに にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				いも類・乳製品
新たまねぎは、乾燥されずに出荷されるので、水分が多く甘みがあります。また、皮は白っぽく柔らかいのが特徴です。								
24 (水)	しょう 小パン				パン			740
	イタリアンソテー	チキンウィナー（鶏）	ピーマン 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし		オリーブあぶら		30.3
	ミートスパゲッティ	ぎゅうにく ぶたにく 大豆ミート 大豆	にんじん トマト 	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ さとう			海藻類・いも類
今月の給食目標は、心のこもったあいさつをしましょう。「いただきます」「ごちそうさまでした」を心を込めて言いましょう。								
25 (木)	ごはん				こめ			718
	ビビンバの具	ぎゅうにく 赤みそ	にんじん ほうれんそう	もやし 山菜	さとう	ごまあぶら ごま		23.5
	ちゅうか 中華スープ フルーツ杏仁	ベーコン とうふ	にんじん	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ フルーツ杏仁			乳製品・果物
ビビンバは、どんぶりなどの器に入れたごはんの上に野菜の和え物、調理した肉、卵など様々な具をのせ、混ぜ合わせて食べる韓国料理です。								
26 (金)	パン				パン			791
	ハムステーキ	ハムステーキ（鶏・豚）						33.3
	いろど 彩りサラダ クリームシチュー	まぐろ水煮 レッドキドニー とりにく	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ 黄ピーマン たまねぎ しめじ	さとう じゃがいも	あぶら		大豆製品・雑実類
牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物の三大栄養素、そしてカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2など、体に必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。								
30 (火)	ごはん 黒糖ピーンズ	黒糖ピーンズ			こめ			739
	なかよしごはんの具	とりにく ぶたにく きゅうにく 大豆ミート	にんじん 	えだまめ	さとう			30.3
	ほうれんそうのごま和え うお 魚そうめん汁	魚そうめん とうふ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	さとう ごま			乳製品・いも類
なかよしごはんの中には、鶏肉・牛肉・豚肉の3種類の肉が一緒に入っています。鶏・豚・牛が仲良くするように、となかよしごはんという名前にしました。								

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！



食べる前には
手をあらおう！

あいさつをきちんとすると きもちいいね！



いただきます！



ごちそうさま！



にがてな食べ物も、
ひと口チャレンジ
してみよう！



食べてすぐごく
と、おなか
がビックリするよ。

にゅうがく しんきゅう
ご入学、ご進級おめでとうございます。

いよいよ新しい学年がスタートしました。
おごりげんこうきょうしよく あんしん あんぜん
小郡学校給食センターでは、安心・安全で、おいしい給食をみなさんに
た しよいんいちどう ちから あ あいじょう つく
食べてもらえるように職員一同、力を合わせ、愛情をこめて作りたいと
おも
思います。
いちねんかん ねが
一年間、よろしくお願いします。

