

4月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質	 				
主食 主菜 副菜	 ご入学・ご進級おめでとうございます				
献立メモ	新しい学校・学年での生活がスタートしました！ ご入学・ご進級、おめでとうございます。 子供達が元気に健康に成長していくことを願って 安心安全な給食作りをしていきます。 今年度もよろしくお祈りします。				
					

エネルギー/たんぱく質	7	8	570	24.7	9	634	22.4	10	635	30.6	11	568	22.7
-------------	---	---	-----	------	---	-----	------	----	-----	------	----	-----	------

主食 主菜 副菜	入学式・始業式 11:30下校	むぎいりごはん マーボーとうふ ちゅうかサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん チキンカレー ツナサラダ カルピスゼリー ぎゅうにゅう	せきはん とりのてりやき いそびたし すましじる クレープ/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん くろはんぺんフライ やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ		給食スタート 今日から給食が始まります。手をきちんと洗いましたか？新しい先生や友達と仲よく食べ、食事のルールやマナーを守って楽しい給食時間をすごしてください。	牛乳(ぎゅうにゅう) 給食では毎日牛乳がつきます。牛乳にはたんぱく質や成長に必要なカルシウムが多く含まれています。給食で飲む牛乳は丹那牛乳です。	せきはん 日本では赤色には魔除けの力があると信じられているため、お祝いの席でせきはんを食べるようになりました。給食では米ともち米にあずきを入れて、赤色を付けています。	大麦(おおむぎ) 学校のごはんは、大麦が入っている麦入りご飯を提供しています。麦にはビタミンや食物繊維がいっぱい含まれます。

エネルギー/たんぱく質	14	597	24	15	534	30.5	16	602	28.1	17	525	22.7	18	566	23.5
-------------	----	-----	----	----	-----	------	----	-----	------	----	-----	------	----	-----	------

主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ホイコーロー はるさめスープ ミルクかんでんいちごソース ぎゅうにゅう	かくしよくパン りんごジャム ホワイトシチュー コーンサラダ デコポン/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さわらのグリーンあげ ようふうごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース ハムサラダ パナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん にくじやがに みそしる たんなヨーグルト ぎゅうにゅう
献立メモ	いちご いちごには、ビタミンCがいっぱい含まれていて、5粒で一日に必要なビタミンCが摂取できます。ビタミンCは風邪予防や肌を綺麗に保つことに役立ちます。	デコポン デコポンは頭の上に特徴的(とくちょうてき)なコブがあります。かんきつ類の中で糖度(とうど)が13%以上のものがデコポンという名前を名乗れるそうです。	グリーンあげ 「グリーンあげ」は衣が緑色だから、この名前が付けました。この緑色はグリーンピースの色です。グリーンピースのペーストに卵や小麦粉を混ぜて衣を作りました。	ソフトめん 給食以外ではなかなか見ることができないソフトめん。じつは学校給食用に作られためんだそうです。ソフトめんは昭和40年ごろに初めて給食に登場しました。	ヨーグルト ヨーグルトは牛や山羊、羊などの乳を乳酸菌で発酵させ、やわらかく凝固させたものです。ヨーグルトは牛乳より消化吸収がよく、カルシウムも多く含まれています。今日のヨーグルトは丹那牛乳のヨーグルトです。

エネルギー/たんぱく質	21	559	27.5	22	556	23.2	23	584	23.3	24	577	21.9	25		
-------------	----	-----	------	----	-----	------	----	-----	------	----	-----	------	----	--	--

主食 主菜 副菜	わかめごはん さばのこうみやき ごまあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	うどん うどんのつけじる かきあげ いちごゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あつあげのちゅうかに ひじきのもの オレンジ ぎゅうにゅう	フレンチトースト はるやさいポトフ ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	給食はありません。お弁当を持ってきてください。
献立メモ	朝ご飯 毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり眠っていた体にスイッチが入ります。	一汁一菜 一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？汁物に野菜をたくさん入れると栄養バランスが良くなります。	早寝・早起き 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。また、朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	日本人は睡眠不足？ 日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。	

エネルギー/たんぱく質	28	610	30.8	29	546	23.3	30	546	23.3	<div data-bbox="1178 2148 1879 2656" data-label="Complex-Block"> <div style="text-align: center;"> 給食当番の約束 </div>  <ul style="list-style-type: none"> 手をせっけんできれいにあらいましょう ぼうしをかぶりましょう マスクはきちんとつけましょう はくい 白衣のボタンはとめましょう つめをみじかくきりましょう </div>					
-------------	----	-----	------	----	-----	------	----	-----	------	---	--	--	--	--	--

主食 主菜 副菜	むぎいりごはん とりのからあげ おひたし とんじる ぎゅうにゅう	昭和の日 	むぎいりごはん おやこに なめたけあえ パナナ ぎゅうにゅう	野菜を食べよう！ 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維がいっぱい含まれています。給食でもいろいろな野菜が登場します。たくさん食べましょう。
献立メモ	たんぱく質 今日の主菜は、「とりのからあげ」です。とりにはたんぱく質がいっぱい含まれています。たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品にたっぷり含まれています。			

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

4月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		
8	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		マーボーとうふ	かたくりこ、さとう	あぶら	ぶたにく、だいず、みそ		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	甜麺醬、豆板醬、中華スープ、みりん	
		ちゅうかサラダ	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	とりにく、たまご		にんじん	キャベツ、きゅうり	酒、醤油、鶏ガラスープ	
		きよみオレンジ						オレンジ	醤油、塩、酢	
9	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		チキンカレー	じゃがいも、さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、カレールウ、ケチャップ	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	カツオ			キャベツ、きゅうり	ソース、マギーブイオン	
		カルピスゼリー	カルピス、さとう		ゼラチン	かんてん		みかん	酢、塩、こしょう	
10	木	せきはん	こめ、もちこめ	くろごま	あずき				塩、酒	
		とりのてりやき	さとう		とりにく			しょうが	酒、醤油	
		いそびたし			かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	はくさい	酒、醤油	
		すましじる	ふ		たまご、とうふ		にんじん	えのき	醤油、塩	
11	金	クレープ	さとう、こめこ	あぶら	とうにゅう			いちご		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		くろはんぺんおちやフライ	かたくりこ、パンこ	あぶら	くろはんぺん					煎茶、中濃ソース
		やさいおかあえ	こむぎこ		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	醤油	
14	月	みそしる			あぶらあげ、みそ、とうふ		ちんげんさい	だいこん		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		ホイコーロー	さとう、かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく、みそ		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ	醤油、酒、甜麺醬	
		はるさめスープ	マロニー、かたくりこ		ハム、とうふ	わかめ	にんじん	しいたけ	醤油、塩、こしょう	
15	火	ミルクかんてんいちごソース	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん		いちご	酢	
		クリーム								
		かくしよパン	パン							
		りんごジャム	さとう					りんご		
16	水	クリームシチュー	こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん	アスパラ、たまねぎ	塩、こしょう	
		コーンサラダ		あぶら				とうもろこし、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、酢	
		デコボン						デコボン		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
17	木	さわらのグリーンあげ	こむぎこ	あぶら	さわら、たまご			グリーンピース	塩、こしょう	
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	きゃべつ、もやし	塩、醤油	
		かきたまじる	かたくりこ	あぶら	たまご、とりにく		にんじん	キャベツ、しいたけ	塩、こしょう、醤油	
		ソフトめん	めん							
18	金	ミートソース	こむぎこ、さとう	あぶら	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ワイン	
		ハムサラダ	さとう	あぶら	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう	
		バナナ						バナナ		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
21	月	にくじゃがに	しらたき、さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	醤油、酒	
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ			キャベツ		
		たんなヨーグルト				ヨーグルト				
		わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			さけ	
22	火	さばのこうみやき	さとう		さば		はねぎ	レモン	みりん、醤油	
		ごまあえ		ごま			ちんげんさい、にんじん	もやし		
		けんちんじる	こんにやく、じゃがいも	ごまあぶら	とうふ		にんじん、こまつな	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	醤油、塩	
		うどん	うどん							
23	水	うどんのつけじり	さとう		とりにく、あぶらあげ	こんぶ	はねぎ、にんじん	しいたけ、ごぼう	塩、醤油、酒	
		かきあげ	さつまいも、こむぎこ	あぶら	たまご		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	みりん、塩、こしょう	
		いちごゼリー	いちごゼリーのもと							
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
24	木	あつあげのちゅうかに	さとう、かたくりこ	あぶら	あつあげ、ぶたにく			しょうが、しいたけ、たけのこ	酒、醤油、チンタン、中華スープ	
		ひじきのにももの			さつまいも、あぶらあげ	ひじき	にんじん	たまねぎ、はくさい	醤油、酒、みりん	
		オレンジ			だいず			オレンジ		
		フレンチトースト	パン、さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう				
28	月	はるやさいポトフ	じゃがいも		ぶたにく、ウインナー		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ	塩、こしょう、マギーブイオン	
		ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		バナナ、もも、みかん		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		とりのからあげ	かたくりこ、こむぎこ	あぶら	とりにく			にんにく、しょうが	酒、醤油	
30	水	おひたし		ごま			にんじん	もやし、とうもろこし	醤油	
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、ちんげんさい	だいこん、ごぼう	酒	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		おやこに	さとう		とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	酒、醤油	
30	水	なめたけあえ					こまつな、にんじん	なめたけ	醤油	
		バナナ						バナナ		

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

給食室からのお知らせ

給食の牛乳のストローレス化と給食費に関するお知らせ

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることももちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の日々の活動に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

函南町では、学校給食用牛乳のストローレス化に取り組んでいます。牛乳パックは既にストローを使わなくても飲めるよう、飲み口が開けやすい構造になっています。ストローレス化に取り組むことで、プラスチックゴミの削減に繋がります。

令和7年4月より、以下の方法で進めていきます。

- ・小学校低学年(3年生以下)及び特別支援学級にはストローを配付します。
- ・小学校高学年及び中学校は原則ストローレス。ただし、希望者にはストローを配付します。

4月からはストローレス化への移行期間としますが、最終的には全児童生徒ストローを使用せず牛乳を飲めるよう目指していきます。

急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食材費の5%相当額を公費負担します。

うちの方へ

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

給食室の紹介♪

今年度もよろしくお祈りします!

栄養士 高橋 あずさ
調理員 横田 直子
勝野 佳世子
望月 香代子