

4月給食たより

入学・進級おめでとうございます!!

春のうらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい教室、新しい教科書、先生や友達、環境が変わり、気持ちも心機一転です。みなさん、やる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。給食室では、今年もおいしく楽しい給食をお届けできるよう、調理員一同、愛情をこめて給食づくりに取り組めます。1年間よろしく願いいたします!!



ご入学・進級お祝いメニュー

旬の野菜や魚を使う献立です。春の魚と書く鱸、桜麩を使ったすまし汁、菜の花を使った和え物など、春を感じてもらえる献立になっています。春が旬の食材の味や食感を楽しんでください。



家でおぎなう食品とは??

1日に約30種類くらいの食品を選んで食べると、自然に栄養バランスが整うと言われています。学校給食では、1日当たり15~20食品を採り入れるようにしています。その日の朝食や夕食でおぎなうとよい食品をのせていますので参考にしてください。

きゅうしょくでつかうもの そろっていますか?



いつもせいけつに、なまえもわすれずに



学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>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。</p>	<p>5 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康 チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
---	----------------------------------	--	---



れいわ ねんど がっこうきゅうしよくこんだてひょう
令和8年度 4学校給食献立表

しまね だいがく きょういく がくぶ ふぞく ぎむ きょういく がっこう ぜんきん かてい かい ふぞく ようちえん かい
島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程(12回)・附属幼稚園(4回)



ひびけ 日付	しゅよく 主食	せうにゅう 牛乳	おかず	つか ざいりょう 使う材料とからだでののはたらき				いえ おおな 家で補う しよくん 食品
				あか 赤	ち にく 血や肉や ほね つく しょうひん 骨を作る食品	き 黄	ちから たいねん 力や体温の もとになる食品	
10 金	ごはん	牛乳	とりのしおこうじやき わかめサラダ かきたまじり さくらゼリー	とりにく わかめ ささみ たまご こうやどうふ しまねのだしこ ぎゅうにゅう	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さくらゼリー	キャベツ こまつな だいこん にんじん	豆類 果物	
13 月	コッペ パン	牛乳	ドライカレーサンド まめとやさいのスープ ヨーグルト ミルクコーヒー	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく レンズまめ いんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも カレールウ ケチャップ パンこ ミルクコーヒー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ほうれんそう しょうが	魚介類 種実	
14 火	ごはん あじつけのり	牛乳	さばのてりやき うのはな あさりとかまつなのみそしる	さば おから うすあげ あさり どうふ みそ のり しまねのだしこ ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく	ごぼう ほしいたけ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	小魚 いも	
15 水	アップル パン	牛乳	やさしいりにくだんご まめまめサラダ とうにゅうカレースープ おいわいクレープ	えだまめ だいず ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	アップルパン あぶら おいわいクレープ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも カレールウ	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ かわい ねぎ しょうが キャベツ	小魚 大豆製品	
16 木	弁当の日							
17 金	ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ チーズ	ぶたにく ささみ チーズ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも ケチャップ カレールウ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ブロッコリー コーン	卵 魚介類	
20 月	コッペ パン きなこ クリーム	牛乳	かぼちゃグラタン かいそうサラダ ミネストローネ	かいそうミックス ツナ だいず とうにゅう とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	コッペパン きなこクリーム じゃがいも マカロニ わふうドレッシング	ブロッコリー コーン にんじん トマト にんにく たまねぎ グリンピース かぼちゃ	果物 大豆製品	
21 火	ごはん	牛乳	さわらのごまみそやき なのはなはくさいのうめおかかあえ さくらふのすましじる いちご	さわら わかめ ちくわ かつおぶし あさり みそ どうふ しまねのだしこ ぎゅうにゅう	ごはん きびざとう さくらふ もちおぎ	なのはな はくさい カリカリうめ えのき にんじん いちご	緑黄色 野菜 いも	
22 水	ちゅうか めん	牛乳	やさしいたっぷりしおラーメン ナムル あげぎょうざ	とりにく チキンハム ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん しおラーメンスープ ごまあぶら あぶら	キャベツ にんじん メンマ コーン たまねぎ きくらげ もやし ほうれんそう ねぎ にら にんにく しょうが	小魚 種実	
23 木	ごはん	牛乳	おやこどんぶり ごぼうとえだまめのサラダ	とりにく ひじき うすぎりかまぼこ ツナ たまご ぎゅうにゅう	ごはん あぶら もちおぎ わふうドレッシング すりごま	ほしいたけ たまねぎ しろねぎ ごぼう コーン えだまめ	果物 大豆製品	
24 金	ごはん	牛乳	あつあげのみそに おかかあえ ししゃも	ぶたにく ししゃも とうばんじゃん あつあげ ちくわ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが ほしいたけ いんげん ほうれんそう はくさい	小魚 いも	
27 月	コッペ パン いちご& マーガリン	牛乳	ハンバーグ キャベツとツナのサラダ スーパードボウソ	とりにく まだら ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも いちご&マーガリン ごまドレッシング オリーブオイル	キャベツ コーン にんじん カラーピーマン たまねぎ トマト にんにく パセリ	緑黄色 野菜 魚介類	
28 火	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう あすっごまあえ なめこのすましじる	とりにく ちくわ どうふ うすあげ わかめ しまねのだしこ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら きびざとう すりごま かたくりこ	ごぼう えだまめ あすっ しめじ だいこん たまねぎ なめこ だいごんな	豆類 果物	
30 水	弁当の日							

ざいりょうとう つごう こんだて へんこう
※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

きゅうしよく ないよう
○給食の内容○

しゅよく しゅう かい か もく きん ひ しゅう かい げつ すい かい げつ かい
主食…週3回(火、木、金)がごはんの日、週1~2回(月、水)がパンの日、月に1~2回がめんの日です。

ごはん
しゅう かい
週2~3回
しろ ほか
白いごはんの他に、
た こ ほん まま
炊き込みご飯や混ぜご
はん
飯などがあります。

パン
しゅう かい
週1~2回
む ひょうはく こくさん こもぎこ わり
無漂白の国産小麦粉(そのうち2割は
けんないさん、マーガリン、脱脂粉乳、
さとう しお ふくざいりょう
砂糖、塩、イーストの副材料こねてつく
られます。甘みをおさえ、おかずの味を
そ こ へん かく
損なわずおいしく食べられるよう工夫
をしています。

めん
つき かい
月1~2回
ちゅうか
中華めん、ソフトめ
ん、うどんがあります。



おかず
じもと のうか そだ やさい しまねだいがく
地元の農家の方が育てられた野菜や島根大学の
のうじょう つく ひと おお み しよくざい
農場のさつまいもなど、作った人の顔が見える食材
をとりに入れています。煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、
しるもの あ もの へんか
汁物、和え物、サラダなど変化をつけています。
かてい まめるい こざかな しゅじつるい
家庭でとりにくい、豆類、小魚、種実類、
やさい
野菜をできるだけ多くとりに入れています。
きせつ あ しゅん しよくざい きせつ かん
季節に合わせて、旬の食材や季節を感じ
られる行事食を出しています。

牛乳
ぎゅうにゅう
ほん いっぱん しほんぎゅうにゅう おな
1本200ccで、一般の市販牛乳と同じ
ないよう ひび せいしやう こ
内容のものです。日々成長している子ども
たちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱ
く質などを補うために毎日献立に入れて
います。

きゅうしよく
いちご給食

こんねんど ふくともちやう のつ たまゆちやう ごうど やはたちやう
今年度も、福富町の野津さん、玉湯町の神門さん、八幡町の渡
部さんの3名に、いちごを届けていただくことになりました。

21日(火)には野津さんをお招きし、いちご作りへの思いを語っ
ていただく予定です。農家さんから直接お話を聞くことで、一粒の
いちごに込められたたくさんの工夫や苦勞を知り、感謝していただ
きましょう。

