


令和5年(2023年) 4月 学校給食献立表


※すべての日に牛乳  がつきます。



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 			エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)	
10	月	ごはん はっぼうさい むしシュウマイ	ぶたにく、いか、えび、うすらたまご シュウマイ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	ごはん かたくりこ、さとう、ごまあぶら	632 795
11	火	よもぎパン クリームシチュー ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク えだまめ、ハム、ひじき	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ もやし、こまつな、にんじん	よもぎパン じゃがいも、バター さとう、ごま、ごまあぶら	663 824
12	水	ごはん にくじゃが すのもの こざかなアーモンド(小・中のみ)	ぎゅうにく、ぶたにく ちくわ、わかめ こざかなアーモンド	たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん きゅうり	ごはん じゃがいも、さとう さとう、ごま、ごまあぶら	602 731
13	木	げんりょうパン スパゲッティーミートソース はるやさいのサラダ	ぎゅうにく、とりにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、しょうが、にんにく キャベツ、アスパラガス、にんじん	コッペパン スパゲッティー、オリーブオイル オリーブオイル、さとう	639 802
14	金	ごはん あげししゃも しおこんぶあえ きりぼしだいこんのいりに	ししゃも しおこんぶ あつあげ	キャベツ、にんじん きりぼしだいこん、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら ごま じゃがいも、さとう、あぶら	644 816
17	月	カレーライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにく、ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが ミックスフルーツ、バナナ、りんご	むぎごはん じゃがいも、あぶら さとう	647 807
18	火	コッペパン さけのマヨネーズやき ポトフ	さけ ソーセージ	たまねぎ、コーン、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペパン マヨネーズ、みそ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	645 778
19	水	ごはん とりにくのからあげ おかかあえ みそしる	とりにく かつおぶし とうふ、あぶらあげ、わかめ	しょうが、にんにく ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら さとう しょうゆ、さけ、しお しょうゆ かつおだし、みそ	695 873
20	木	コッペパン ハンバーグ あっさりポテトサラダ もずくスープ	ハンバーグ ツナ とうふ、とりにく、もずく	コーン、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ	コッペパン じゃがいも、あぶら、さとう かたくりこ	610 750
21	金	ごはん さわらのしおやき さんしょくあえ みそしる	さわら たまご、ひじき あぶらあげ	こまつな たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん しお さとう しょうゆ、みりん じゃがいも かつおだし、みそ	592 721
24	月	ごはん あつあげとたけのこの ちゅうかいため にんじんしりしり	あつあげ、ぶたにく ツナ	たまねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、しょうが にんじん、レモンかじゅう	ごはん さとう、かたくりこ、ごまあぶら ごま、さとう、ごまあぶら	635 785
25	火	カットパン フルーツクリーム ポークビーンズ	なまクリーム だいす、ぶたにく	ミックスフルーツ たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、トマト	コッペパン ホイップクリーム、さとう じゃがいも、さとう、あぶら	697 860
26	水	ごはん ほねくのいそべあげ ごまあえ とんじる	ほねく、あおのり ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	こまつな、もやし だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ	ごはん こむぎこ、あぶら ごま、さとう しょうゆ かつおだし、みそ	699 814
27	木	コッペパン てづくりしそみざかなフライ ノンエックタルタルソース ポイルキャベツ かぼちゃポターシュ	メルルーサ、たまご とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、こなチーズ	キャベツ たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	コッペパン こむぎこ、パンこ、あぶら ノンエックタルタルソース バター	787 915
28	金	にくそぼろごはん ちゅうかサラダ オレンジ	ぎゅうにく、ぶたにく チキンハム	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん オレンジ	むぎごはん さとう はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	659 820

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

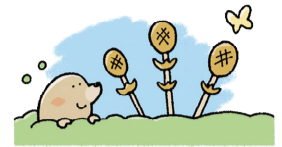
※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。

給食だより

令和5年 4月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校 給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれて、新年度がスタートしました。今年度も栄養バランスのとれた食事（しょくじ）で健やかな成長（せいちよう）を支えらるとともに、給食（きゅうしよく）が食（しょく）に関するさまざまなことを学ぶ教材（まな）となるよう、そして給食（きゅうしよく）の時間を楽しみにしてもらえよう心（こころ）を込めて安全（あんぜん）でおいしい給食（きゅうしよく）作りに努めてまいります。1年間どうぞよろしくお願（ねが）いいたします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」（H31.3）

給食（きゅうしよく）にはいろいろな食べものが出ます。食べものはそれぞれはたらきがちがうので、かたよらずに食べることが大切です。苦手なものもあって当たり前！いろいろな味に少しずつチャレンジしてほしいと思います。

食べものはたらき 3つにわけてみよう！

食べものは、体へのはたらきによって、3つにわけられます。下のえいようれっしゃのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、○の中をぬってみましょう。

きいろのなかま
おもにエネルギーのもとになる食べもの
えいようれっしゃ

あかのなかま
おもに体をつくるもとになる食べもの

みどりのなかま
おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの

★きいろ … あめ パン あぶら じゃがいも ごはん
 ★みどり … たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん トマト
 ★あか … たまご … たまご … たまご … たまご