



給食目標
給食の準備をきちんとしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの元気を支えるために美味しく栄養バランスのよい献立を提供していくよう努めています。給食ではいろいろな食べ物が登場します。ご家庭の食事の参考になれば幸いです。

学校給食について

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために大切な教材として提供していきます。

給食、はじまりますよ！
おたのしみに！

1年生は10日から開始です

230人分を中島小学校給食室で4人の調理員が作ります！

こんなことに気をつけています！

<p>栄養バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行事食や郷土料理の伝承</p>
<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>

食事の前の手洗いは液体せっけんで！

新型コロナウイルス感染症対策では、咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。



文部科学省 公式 YouTubeチャンネル
「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」をぜひご覧ください。
手洗い、健康管理、マスクの作り方など、小中学生の皆さん向けに分かりやすく製作されたチャンネルです。

- * どうやって広がる？
- * 感染しないために大切なこと
- * まわりにうつさないために
- * **かんたん！マスク作りに挑戦！**

必見！

こんだてひとくちメモ

令和2年4月

日曜日	こんだて	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	ひとくちメモ
7	ミルクロール ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ 火 豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ/牛乳	手洗いは、せっけんを使っていないに洗いましょう。せっけんに含まれている「界面活性剤」という成分がウイルスを落とす助けをすることがわかっています。手洗いの長さは「ハッピーバースデー」が2回歌えるくらいの長さの20～30秒が目安です。洗ったあとは、清潔なハンカチでよくふき取りましょう。	20	わかめごはん チキンのフレーク焼き キャベツとちくわのサラダ 月 豆腐のとわかめのみそ汁 牛乳	わかめごはんには大豆が入っています。大豆は精白米の約20倍の食物繊維を含んでいます。この食物繊維は、体内で水分を吸収してふくらみ、腸の食品と混ざり合いゆっくり進み、消化吸収を緩めます。この働きで血糖値の急激な上昇を抑え、血中コレステロールが低下するため、糖尿病や高脂血症などの予防や治療にも有効です。
8	ごはん さばのみそ煮 水 チンゲンサイのごま酢あえ 白玉だんごのすまし汁 牛乳	配ぜんは、ごはんを左がわに、汁物を右がわに、おかずは奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて一番手前におきます。この置き方は、日本の食事の基本となっていて、右利き、左利きでも、このように置くことが、食事のマナーになっています。	21	ミルクロール かますフライ 火 れんこんサラダ 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト/牛乳	れんこんには、穴がたくさんあいています。水の中でぞたつれんこんは、大きくなるために空気をたくさん取りこまなければなりません。そこで、たくさんあいた穴を通して、空気を取りこみ、大きく成長していきます。穴があって先の見通しがよいことから、お正月やおひわいの料理にもよくつかわれます。
9	ごはん 木 ぶた肉のアップルソース きゅうりとハムのサラダ カレースープ いちご/牛乳	お茶わんは、ふちの部分を「へり」、底の突き出た部分を「糸底（いとそこ）」といて、持つときは、親指を「へり」にかけて、残りの4本の指で糸底を支えます。正しい持ち方で、器（うつわ）をていねいに扱います。	22	ご飯 こまつな入りたまご焼き 水 細切り昆布の五目煮 とり野菜うどん 牛乳	「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。
10	赤飯 金 鶏肉の甘辛がらめ ごぼうサラダ 豚汁 デザート/牛乳	今日から、一年生もみんな給食を食べます。元気な体になるために、すぎきらいせず、がんばって食べられたらいいなと思います。にがてだと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ？おいしい！」という新しい発見があったりもかもしれません。	23	ごはん さばの空揚げ 木 切干大根とブロッコリーのサラダ 寄せ鍋風 牛乳	切干大根は大根を細く切って干して作られます。干すことによって長持ちするだけでなく、うまみや栄養もぎゅっと凝縮されます。特に骨や歯を強くするカルシウム、カルシウムを効率よく利用するためにはビタミンD、おなかの調子をととのえる食物せんいなどが多く含まれます。
13	月 (麦ご飯) チキンカレー ひじきのサラダ さくらゼリー 牛乳	給食当番の配ぜんで、熱いものや重いものを運ぶときは、無理をせず、2人で協力して運ぶなど、安全に気を付けましょう。料理をうまく盛り付けるには、食器から食べ物がみ出さないように、食器を食かんの上まで持ってきて、ていねいにのせていきましょう。	24	ごはん 鶏肉の香味揚げ 金 磯香和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁 牛乳	歯や骨の材料となるカルシウムは、筋肉や神経の働きにもかかっている栄養素です。日本人に不足している栄養素なので、給食ではカルシウムを多く含む食品を献立に取り入れています。カルシウムを多く含む食品といえば牛乳やチーズが代表的ですが、のりやあつあげ、野菜にも含まれています。
14	火 ミルク食パン チョコレート ササミの香草カツ 春雨サラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	給食では、塩分はひかえめに、脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる、野菜を多く取り入れるなど、みなさんの健康を考えたメニューにしています。ささみは、鶏肉の脂肪が少ない部分なので、フライにしても全体の脂肪分は抑えることができます。	27	月 麦ごはんの たけのこと鶏肉のそぼろ丼 いんげんとさつまあげのごまあえ 白玉汁 デザート/牛乳	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぴりと溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、10日ほどで竹になってしまふともいわれています。春から初夏にかけて食べられます。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つ効能があります。亜鉛は、味の判断をする味蕾(みらい)という器官を作る働きをします。
15	水 ごはん 肉団子 ビーフン炒め コーンスープ 牛乳	食事の時に、テーブルにひじをついたり、猫背になっていたり、足を組んだりすることをしないように気を付けましょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってくれた方への心をあらわす形の基本となります。	28	火 ミルク食パン・ジャム 照り焼きチキン 海藻と野菜のサラダ トマトのスープ 牛乳	給食の食器や食かんは、ウイルスや細菌がつかないように、毎日、給食室できちんと洗い、消毒してみなさんのところに運んでいます。食器やおかずを置く台の上は消毒したふきんで拭いたところに置きましょう。給食当番の人は手洗いをていねいにし、清潔な手で盛り付けをしましょう。
16	木 ごはん カレイのまるごと唐揚げ マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	かれいは体が平たく目が片側に寄っている魚です。石川県では今が旬の魚です。今日のかれいは、骨まで柔らかく調理してあるのでまるごと食べられ、カルシウムたっぷりとることができます。	30	木 ごはん 大豆ナゲット 春キャベツのサラダ おでん オレンジ/牛乳	オレンジはビタミンCが豊富なくだものですが、ウイルスによる感染症の予防には、うがい手洗いと栄養が大切です。感染症の予防に役立つビタミンCは 体にためておくことができないので、野菜や果物は毎日食べて補給しましょう。
17	金 菜の花ちらしずし 切干大根のそぼろ炒め 打ち豆汁 オレンジ 牛乳	打ち豆は大豆をつぶして乾燥させたもので、おとなりの福井県では昔から大豆の保存食として使われてきました。つぶしてあるのでふつうの大豆と比べて火の通りが早く、手軽に大豆の栄養を取ることができます。みそ汁、煮物、ごはんなどいろいろな料理に利用できます。			



