

入学・進級 おめでとうございます

平成20年度が始まりました。

草花が芽吹く「春」を迎え、気持ちも新たな新年度が始まりました。子どもたちも期待と不安を胸に、目を輝かせているでしょう。

寒河江市の給食は・・・

単独校調理方式・・・各学校で副食を調理しています。
 完全給食・・・主食、副食、牛乳で構成される給食です。
 米飯・パンの回数・・・週5回のうち3回の米飯、2回がパン又は麺です。

給食担当 村松 友子 栄養士 安孫子 光子
 調理師 安達 裕子 佐藤 千枝子 奥山 晴香
 以上のメンバーで、安全でおいしい給食になるよう計画していきます。よろしくお願いします。

学校給食の目標

- ① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。
- ② 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- ③ 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること。
- ④ 食糧の生産、配分及び消費について、正しい理解に導くこと。

を目標にして実施されています。近年は「食育」という言葉も生まれ、「食べる」ことは「空腹を満たすこと」だけではないもので「教育」としてとりあげられています。

主 食・・・米の分量

1年：50g 2年：60g 3・4年：70g 5・6年：80g
 寒河江市で収穫された「はえぬき」を使用しています。
 委託炊飯の場合は、クラス毎保温ケースに分けられて配送されます。
 必要エネルギーの40％分は穀類で摂ります。

パンの小麦粉の分量

1・2年：50g 3・4年：60g 5・6年：70g
 食パンだけでなくコッペパン、バターパン、黒パン、ソフトフランスパン、ナン（インドのパン）なども取り入れています。
 また、麺類（中華麺、うどん、スパゲティ）も出ます。

牛 乳・・・日本人の栄養摂取で不足している「カルシウム」の摂取にも役立っています。

おかずとお汁・・・児童の嗜好も考慮しながら、より安全性の高い食材を選択して使用しています。季節感を生かしたものにしています。

また、郷土料理や行事食などを献立に組み入れ、地元の食材を積極的に取り入れるようにしています。

ねらい	日 曜	よ 予 定 献 立 名	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
入学・進級おめでとう	8 火	入 学 式			
	9 水	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 ブロッコリーサラダ みかんゼリー	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも ゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ ブロッコリー コーン みかん
	10 木	やきそば 牛乳 だいこんサラダ いちご	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく ハム あおのり	キャベツ もやし にんじん きゅうり いちご
	11 金	わかめごはん 牛乳 かにシュウマイ おひたし かきたまじる おいおいクレープ (1年生給食開始)	ごはん ふ クレープ	牛乳 わかめ かにシュウマイ たまご みそ	あおな キャベツ にんじん たまねぎ
給食時間の過ごし方を覚えよう	14 月	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 はるまき あさづけ ワンタンスープ	ごはん あぶら ワンタン ごまあぶら	牛乳 はるまき ぶたにく のり	キャベツ にんじん もやし しいたけ ねぎ きゅうり しょうが
	15 火	うさぎパン(いちごジャム) 牛乳 ひじきオムレツ ゆでやさい コーンシチュー	パン ジャム じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 たまご ひじき ベーコン	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン パセリ
	16 水	ごはん 牛乳 ささかまのおこのみあげ おかかあえ わかめじる てづくりプリン	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 ささかま あおのり わかめ とうふ みそ	しょうが あおな もやし にんじん ねぎ
	17 木	スパゲティナポリタン 牛乳 かいそうサラダ いちご	スパゲティ オリーブオイル ごま ごまあぶら	牛乳 ベーコン チーズ かいそう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり えのきだけ いちご
	18 金	ごはん 牛乳 たまなメンチ ミニトマト やさいのごまかけ じゃがいもじる	ごはん あぶら パンこ ごま さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく だいず みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ミニトマト

◆ きいろのなかま：熱や力のもとになる。 あかのなかま：体を作るもとになる。 みどりのなかま：体の調子をととのえる。 ◆

「食事」は「人」を「良」くする「事」



「食事」というと「お腹がすいたので、何かを食べる」ことと思われがちですが、「食事」という漢字を分解してみると「人を良くする事」と、考えることもできます。

「食育」という言葉をよく耳にします。

食育とは「食べる事（食事）」を通して体も心も「育んでいく」ことです。

体を健康に、心豊かに成長するよう、家庭でもぜひ「食べること」を意識してはいかがでしょうか？

献立は変更になる場合があります。

4月の献立から・・・

4月の献立は、食べやすさや彩りなど、基本的に新入生を意識した献立にしています。今までとは生活環境が大きく変わりますし、給食準備から後片付けまで自分たちで行うことを配慮しています。

浅漬け

学校給食の「漬物」はいったんゆでて野菜を軽く塩漬けしています。ゆでて水分を少なくしてから塩で調味するので、野菜の持つほのかな甘さを味わえます。

たまなメンチカツ

「たまな（玉菜）」は「キャベツ」のことです。第2次世界大戦前は「玉菜」「甘藍（かんらん）」と呼ばれていました。戦後、Cabbageの英語名の発音がなまって「キャベツ」と呼ばれるようになりました。英語の名前も、フランス語の「頭」を意味する言葉からきているようです。

あまのなま

子どもたちの日々の給食時間のがんばっている様子や、きらりと光る感性などを紹介していきます。

うこぎ・うど・ぎぼうし

春の山菜

雪が溶けて「春」になると、さまざまな山菜が出てきます。冬の厳しさをのり越えて芽をだす山菜ですから、苦味があります。その苦味が、冬の間眠っていた体の細胞を起こす働きをすることもいわれます。味覚的に、子どもたちには抵抗があるかもしれませんが、季節の味を味わえるきっかけになればと思います。

ねらい	日曜	よ 予 てい 定 こん 献 だて 立 めい 名	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
郷土料理・特産物を味わおう	21月	ごはん 牛乳 <u>しおますやき</u> ポテトサラダ もやしじる	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 しおます ハム なまあげ みそ	にんじん きゅうり もやし ねぎ
	22火	<u>うこぎごはん</u> 牛乳 とりにくのからあげ からしあえ なめこじる いちご	ごはん ごま あぶら でんぶん	牛乳 とりにく とうふ みそ	うこぎ あおな キャベツ ねぎ なめこ いちご
	23水	ごはん(ふりかけ) 牛乳 たけのこのしのだに <u>うどのしろあぶらあえ</u> しらたまじる	ごはん さとう しろあぶら しらたまもち	牛乳 こうやとうふ ささかま とりにく あぶらあげ	うど ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ
	24木	しょくパン(ラ・フランスジャム) 牛乳 ひらきエビフライ わふうサラダ オレンジ コンソメスープ	パン ジャム パンこ あぶら じゃがいも ごま	牛乳 えび かまぼこ ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ
	25金	ごはん 牛乳 さわらのごまみそやき <u>ぎぼうしのいために</u> けんちんじる	ごはん ごま あぶら さといも	牛乳 さわら みそ あぶらあげ とうふ	ぎぼうし たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ
よぐんで食べよう	28月	振りかえ きゅうぎょうび 振替休業日			
	29火	しょうわひ 昭和の日			
	30水	ぶたたまどん 牛乳 やさいのごまじょうゆ <u>うちまめ</u> いりかぶじる	ごはん さとう ごま ゐ	牛乳 ぶたにく たまご だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや しょうが あおな かぶ ねぎ

◆ きいろのなかま：熱や力のもとになる。 あかのなかま：体を作るもとになる。 みどりのなかま：体の調子をととのえる。 ◆