



献立予定表

曜日	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>学校給食の7つの目標</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%;"> <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> </div> </div>				6	7
	エネルギー/たんぱく質	629kcal/23.2g				7
炭水化物	①こめ③じゃがいも				7	
脂質	①マーガリン③オリーブオイル				7	
たんぱく質	①とりにく③ベーコン				7	
無機質	②ぎゅうにゅう				7	
ビタミン	①にんじん むきえだまめ たまねぎ コーン マッシュルーム③にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ③もも				7	
ひとくちメモ	<p>給食開始</p> <p>今日から給食が始まります。給食当番の人は、身支度を整えて、手早く準備をするようにしましょう。今日は、チキンライスの具を小皿について、自分でご飯に混ぜていただきます。</p>				7	
こんだて	10	11	12	13	14	
	エネルギー/たんぱく質	630kcal/33.0g	617kcal/23.2g	672kcal/25.0g	753kcal/25.1g	かいこうきねんえんこう 開校記念遠行
炭水化物	①パン③じゃがいも	①こめ じゃがいも ③はちみつ さとう	①パン ③スパゲティ	①こめ ④こむぎこ はるさめ	かいこうきねんえんこう 開校記念遠行	
脂質	③あぶら	①あぶら ③あぶら	①オリーブオイル	③あぶら		
たんぱく質	③ぶたにく ウィナー④とりにく	①ぶたにく だいずミート	③ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずミート	③ぶたひきにく だいずミート とうふ みそ ④ぶたにく		
無機質	②ぎゅうにゅう	①こなチーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう		
ビタミン	③にんじん アスパラガス キャベツ たまねぎ エリンギ ④はねぎ レモンかじゅう	①にんじん むきえだまめ たまねぎ ③きゅうり キャベツ にんじん コーレン	③にんじん パセリ たまねぎ セロリー ④みかんかん ももかん バインかん いちごゼリー みかん ジュース	③にんじん いら たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ ④キャベツ ふかねぎ		
ひとくちメモ	鶏手羽元のパーベキューソース煮	1年生給食開始	大豆ミート	おはしの日		
	鶏手羽元をしようゆとはちみつ、アップルソースなどの調味料でじっくりと煮込んでいきます。鶏手羽元には、皮膚や軟骨などを作るものになるコラーゲンが多く含まれています。	今日から1年生も給食が始まります。田上小の給食をおいしく食べて、毎日を元気に過ごしましょう。しばらくは、1年生の給食のお手伝いを6年生がしてくれます。	給食では、ひき肉料理やカレーなどによく大豆ミートを使います。大豆ミートは、大豆から作られた加工食品で、2020年から2021年にかけて、お店でもよく売られるようになりました。大豆ミートを使うことで、脂質を抑えた食事をとることができます。	献立表におはしのマークがある日は、お家から自分のおはしを持ってきます。自分の手の大きさにあったおはしを準備して、正しいおはしの持ち方で給食をいただきます。		

始業式 入学式



開校記念遠行

献立表を配布します

月1回配布する献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。献立にて、子供たちが普段学校でどのようなものを食べているのか、ご確認ください。また、ご家庭でも普段から給食の話題を取り上げていただければ幸いです。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので请放心に食べましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう
★石けんでしっかり手洗いをしましょう
★マスクをきちんとつけましょう

★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

ご購入
お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。





曜日	月	火	水	木	金
こんだて	17 ② ④だいずのしよくりんかけ ①こめパン ③はるキャベツのクリームスパゲティ	18 ② ④ミネラルたっぷりふりかけ ①こめ ③しんじゃがとたけのこのもの ☆はし	19 ② おたのしみ こんだて	20 ② ④ごぼうとりにくのソテー ①こめ ③しんたまねぎのみそしる ☆はし	21 ② ④いちごゼリー ①なかよしどん ③ハムとほうれんそうのソテー ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 707kcal/31.5g	565kcal/23.5g	612kcal/27.7g	596kcal/22.3g	628kcal/29.0g
炭水化物	①こめパン ③スパゲティ ④さとう くらざとう	①こめ ③じゃがいも	①パン ③じゃがいも マカロニ	①こめ ③じゃがいも	①こめ むぎさきとう ④いちごゼリー
脂質	③オリーブオイル	④ごまあぶら ごま	④あぶら	④あぶら ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ④あぶら
たんぱく質	③とりにく ベーコン ④だいず	③とりにく あつあげ さつまあげ	④ベーコン ④チーズいりさきみフライ	③あつあげ みそ ④とりにく	①ぶたにく とりにく ちくわ ③ハム
無機質	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし あおのり	②ぎゅうにゅう ③チーズ ④チーズ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう
ビタミン	③にんじん なのはな パセリ たけのこ たまねぎ えのきたけ	③にんじん いんげん たけのこ こんにやく しいたけ	③にんじん パセリ トマトかん たまねぎ キャベツ ④キャベツ	③こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ④アスパラガス ごぼう コーン	①にんじん はねぎ たまねぎ しいたけ ③ほうれんそう にんじん キャベツ コーン
ひとくちメモ	校内食育の日 校内食育の日には、鹿児島県の郷土料理や地産産物を取り入れた献立が登場します。今日は、鹿児島県産の鶏肉や旬の春キャベツを使っています。給食を通して、鹿児島のことや郷土料理について学んでいきましょう。	たけのこ 春が旬のたけのこは、煮ても焼いても、天ぷらにしてもおいしい食べ物です。今、給食で使っているたけのこは、孟宗竹ですが、これから、大名竹、古参竹とおいしいたけのこが続々と旬を迎えます。	おたのしみこんだて おたのしみこんだてでは、その月の献立の中で、ワクワクする献立です。材料名からその日の献立を想像してください。今日は、洋風の献立で、スープには、マカロニとトマトが入っています。	新たまねぎ 新たまねぎは、乾燥させずに店先に並べられます。水々しく肉質もやわらかく、からみが少ないのが特徴です。今日は、みそ汁に使っていますが、お家では、サラダに入れたり、生で食べたりしてみてください。	入学・進級お祝い献立 今日は、入学・進級お祝い献立です。新しい学年になってキドキの毎日ですが、少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。みなさんが、楽しく充実した日々を送れるように、給食室も思いを込めて作ります。
	こんだて	24 ② ④ごまドレサラダ ①バターパン ③はるやさいのクリームに	25 ② ④こまつなとじゃこのいためもの ①ごはん ③肉じゃが ☆はし	26 ② ④いりこナッツのあめがらめ ①くらざとうパン ③とうふのカレーいため	27 ② ④たらのオーロラソース ①ごはん ③キャベツとつわのたまごとし ☆はし
エネルギー/たんぱく質	654kcal/25.0g	595kcal/25.3g	587kcal/31.3g	680kcal/30.9g	600kcal/24.9g
炭水化物	①パン ③じゃがいも ④こめ ④ごまドレッシング	①こめ ③じゃがいも さとう	①パン ③さとう ④ざらめ みずあめ	①こめ ③じゃがいも	①こめ さとう
脂質	③あぶら	③あぶら ④ごまあぶら	③あぶら ④アーモンド	③あぶら ④あぶら ごま	①あぶら
たんぱく質	③ベーコン とりつくね とうにゅう	③ぶたにく あつあげ ④うすあげ かつおぶし	③ぶたにく とうふ さつまあげ ④だいず	③とりにく たまご とうふ さつまあげ ④たら	① かまぼこ さつまあげ きんしたまご うすあげ ③とりにく とうふ
無機質	②ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク なまクリーム	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	②ぎゅうにゅう ④いりこ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③あおさのり
ビタミン	③にんじん なのはな アスパラガス たまねぎ ④キャベツ きゅうり もやし コーン	③にんじん きぬさや いとこんにやく たまねぎ しいたけ ④こまつな もやし	③にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	③にんじん むぎえだまめ たまねぎ つわぶき たけのこ しいたけ	① にんじん なのはな たけのこ れんこん しいたけ ③にんじん たまねぎ えのきたけ
ひとくちメモ	春が旬の食べ物 春が旬の食べ物は、じゃがいも、たけのこ、春キャベツ、グリーンアスパラガス、つわ、わかめ、新玉ねぎ、かつお、さわらなどがあります。お店に行ったら、どんなものが並んでいるか覗いてみてください。	肉じゃが 新じゃがのおいしい季節です。給食で使う春のじゃがいもは、徳之島や長島でとれたものをよく使います。じゃがいもに含まれているビタミンCは、熱を加えても壊れにくいので、肉じゃがのような煮物でもしっかりとビタミンCをとることができます。	小魚を食べよう 給食では、家庭ではとりにくい食品をできるだけ出すようにしています。今日のいりこやアーモンドなどがその食品です。ミネラルやビタミンEが豊富に含まれているのでしっかりと食べましょう。	つわぶき つわぶきは、冬に黄色い可愛い花を咲かせます。つわぶきの花言葉は、「困難に負けない」です。鹿児島でも民家の庭先や山などでよくみかけます。今日は、春キャベツと炒めて、卵とじにしています。	清美オレンジ 清美オレンジは、味が温州ミカンで、オレンジの香りがします。愛媛県が全国1位の生産地です。味も甘く、みずみずしい香りが人気のみかんで、2月から4月にかけて、市場に出回ります。

大切な食事のあいさついただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう 	好ききらいをしないで食べよう 	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう 	食事中にきたない話はやめよう 	よくかんで楽しく食べよう