



献立予定表

鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	8	9	10	11	12
エネルギー/たんぱく質		575kcal/24.6g	611kcal/32.0g	616kcal/22.9g	
たんぱく質 無機質		③とりにく あつあげ さつまあげ ④かつおぶし	③とりにく ウイナー④ぶたにく	①さつまあげ きんしたまご③つね(とりにく)	
ビタミン	入学式 始業式	②ごはん ③しんじゃがとたけのこのこのもの	④イタリアンポークソテー	①はるのちらしずし ③にくだんこのスープ	かいこうきねんえんこう 開校記念遠行
炭水化物 脂質		①ごはん ③しんじゃがとたけのこのこのもの	①バターパン ③はるやさいのポトフ	①はるのちらしずし ③にくだんこのスープ	
ひとくちメモ	入学式 始業式	☆はし	☆はし	☆はし	ひとくちメモ
こんだて	15	16	17	18	19
エネルギー/たんぱく質	664kcal/24.3g	595kcal/25.3g	665kcal/24.2g	607kcal/21.9g	646kcal/28.3g
たんぱく質 無機質	③ミートボール(とりにくぶたにく) ベーコン 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ぎゅうひきにく ぶたひきにく たいざみート ④さきみ	③ぶたにく だいちみート	③ぶたにく あつあげ みそ ④さわら
ビタミン	③にんじん なのはな アスパラガス たまねぎ ④ももかん みかんかん	③にんじん きぬさや たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ④こまつな もやし	③にんじん パセリ たまねぎ セロリー ④にんじん キャベツ コーン	③にんじん むきえだまめ たまねぎ ④にんじん きゅうり キャベツ コーンかん	③にんじん はねぎ だいこん こんにやく ごぼう ④すりおろしにんじん
炭水化物 脂質	①バターパン ③じゃがいも こめ ③あぶら	①こめ ③じゃがいも ④さとう	①ミルクパン ③スパゲティ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④はちみつ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん
ひとくちメモ	1年生給食開始	肉じゃが	おたのしみこんだて	大豆ミート	さわら
ひとくちメモ	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。分からないことは6年生のお兄さん・お姉さんが優しく教えてくれますよ。	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。	月に1回の「おたのしみこんだて」です。今日のヒントは、スパゲティです。みなさんが大好きな味で、豚ひき肉と牛ひき肉を使っています。仕上げに粉チーズを入れるのがおいしさの秘密です。小食は、今が旬の春キャベツを使っています。	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。	さわらは、漢字で「魚」偏に「春」と書きます。成長するにたがって呼び名も変わっていく魚です。今日の給食では、油で揚げてキャロットソースとあえています。さわらは、お刺身や焼いてもおいしい魚です。

▼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残さず食べましょう。

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



- ★ほうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★お買い
- ★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	22 ② ④チリコンカン ①たてわりパン ③むぎスープ	23 ② ④おしんこあえ ①ごはん ③さつましゆんかん ☆はし	24 ② ④りんかけだいず ①くろざとうパン ③わふうカレーうどん ☆はし	25 ② ④なのはなのごまあえ ①ごはん ③おやこどんのぐ ☆はし	26 ② ④とうにゆうパannaコッタ ①チキンライス③ジュリアンスープ	
	エネルギー/たんぱく質	626kcal/31.2g	557kcal/22.8g	612kcal/28.9g	600kcal/27.4g	629kcal/23.2g
	たんぱく質 無機質	③とりにく ④ぎゅうひきにく ⑤たひきにく レンズまめ たけのこ ②ぎゅうにゆう ④チーズ	③ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゆう ③こんぶ	③ぶたにく うすあげ ④ロースたけのこ ②ぎゅうにゆう ③こなチーズ	③とりにく たまご うすあげ ちくわ ②ぎゅうにゆう	①とりにく ③ベーコン ②ぎゅうにゆう
	ビタミン	③にんじん チンゲンサイ パセリ キャベツ たまねぎ セロリ ④にんじん ピーマン トマトかん たまねぎ	③にんじん いんげん ごぼう だい こん たけのこ ほしいたけ こんに やく ④にんじん きゅうり だいこ ん つぼけ	③にんじん ほうれんそう ほし しいたけ えのきたけ たまねぎ	③にんじん たまねぎ ほしいたけ えのきたけ はねぎ ④なのはな にんじん はくさい	①にんじん むきえだまめ マッシュ ルーム たまねぎ コーン ④にんじん パセリ キャベツ たまねぎ
	炭水化物 脂質	①パン ③むぎ ④さとう ③オリブオイル ④あぶら	①こめ ③さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま	①くろざとうパン ③うどん ④くろざとう でんぶ ③あぶら ④ごま	①こめ ③さとう ④さとう ④ごま	①こめ ③じゃがいも ④とうにゆうパannaコッタ ①マーガリン ③オリブオイル
ひとくちメモ	豆類・小魚・海藻 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。豆類や小魚、海藻などがあります。これらの食品にはミネラルやビタミン類が豊富に含まれているのでしっかりと食べましょう。	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。	りんかけ大豆 「りんかけ大豆」は、炒った大豆に黒砂糖をまぶしたものです。よくかんで食べましょう。給食で使う黒砂糖は、沖縄産のものですが、鹿児島県の種子島や奄美地方でもよく作られています。	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。	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ド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	29 昭和三十九年	30 ② ④チキンなんばん ①ごはん ③しんたまねぎのみそしる ☆はし	<p>学校給食の7つの目標</p> <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> <p>②日常生活における食事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> <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> <p>④食生活が自然の恵み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> <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>			
	エネルギー/たんぱく質	598kcal/26.4g				
	たんぱく質 無機質	③あつあげ みそ ④さくらじますどり ②ぎゅうにゆう ③わかめ				
	ビタミン	③にんじん こまつな たまねぎ え のきたけ ④あかびーまん ピーマン たまねぎ レモンかじゅう				
	炭水化物 脂質	①こめ ③じゃがいも ④さとう ④あぶら				
ひとくちメモ	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。水た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。					

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

白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入っています。



給食時間の約束

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

牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。