













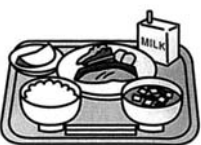


献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しよく いく ひと ぐち メ モ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
8 (金)			ポークカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、たまねぎ りんごピューレ 、ブロッコリー キャベツ、あかピーマン	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン ドレッシング	762	931	新年度が始まりました。4月は入学や進級などで環境が変わると、緊張や不安から体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心掛け、バランスの良い食事をしっかりとしましょう。					
11 (月)			だいこんのみそしる てりやきチキン はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 、 なまあげ にほしご 、 みそ てりやきチキン、ハム たまご	だいこん、しめじ、 にんじん きゅうり	ごはん、はるさめ	605	748	私たちは1日に朝・昼・夕と3回の食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝食は必ず食べてから登校するようにしましょう。					
12 (火)			コロッケ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、あぶらあげ ちくわ	にんじん 、ねぎ、ほししいたけ ごぼう 、みずな、とうもろこし	こめごどん 、コロッケ あぶら、ごま	631	744	正しい箸の使い方を知っていますか？箸は1本を鉛筆のように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるように持ちます。人差し指を動かして食べ物ははさみます。下の箸は動かしません。上手に箸を使って給食を食べましょう。					
13 (水)			きりぼしだいこんのみそしる いわしりんごソースに にくじゃが	ぎゅうにゅう 、 ひじき こやどうふ、 みそ いわし、 ぶたにく	キャベツ 、 ねぎ 、たまねぎ にんじん、 きりぼしだいこん たまねぎ、つきこんにやく グリーンピース	ごはん 、 じゃがいも あぶら、さとう	670	837	給食に毎日出ている牛乳1本にはカルシウムが227mg入っています。カルシウムは成長期の体を作るためには大切な栄養素ですので残さず飲みましょう。					
14 (木)			コーンポタージュ ハンバーグ フレンチサラダ チョコクリーム	ぎゅうにゅう 、 ベーコン ハンバーグ	にんじん 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、ブロッコリー レタス、きピーマン	こめこパン 、ルウ ドレッシング チョコクリーム	766	888	とうもろこしは炭水化物をはじめ、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいて、食物繊維も豊富です。とうもろこしの粒は成長過程で細胞が2つに分裂するため、粒の列は必ず偶数になります。また先端から伸びているヒゲは粒のひとつひとつから出ているため、粒の数とほぼ同じになるそうです。					
15 (金)			すましじる あつやきたまご いんげんとむしどりのごまあえ いちごゼリー	ぎゅうにゅう 、 とうふ なると、 あつやきたまご むしどり	にんじん 、ねぎ、しめじ さやいんげん、もやし	ごはん 、ごま いちごゼリー	569	716	わかめの旬は春ですが、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができます。ミネラルや食物繊維が多く含まれているので、進んで食べてもらいたい食品です。給食では、わかめごはんや味噌汁、サラダなどの献立で提供していますのでしっかりと食べましょう。今日は入学と進級のお祝いにゼリーをつけました。					※デザート容器： ト容器： 紙

学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

【学校給食栄養基準量】

～給食一食あたり～

区分	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
小学生	650	21~32.5	エネルギー摂取量の20~30%	350	50	50	3.0	200	0.4	0.4	0.4	4.5以上
中学生	830	27~41.5	全体の20~30%	450	120	120	4.5	300	0.5	0.6	0.6	7以上

※文部科学省の基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

保護者の皆様へ

学校給食用麺とパンについて製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。

【給食用麺について】

- 学校給食用と市販用とは製造日を変えている。
- 製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があると、いわゆるコンタミネーションといわれる微量な混入を否定できない。

【給食用パンについて】

- 学校給食用と市販用のパンの製造日は変えていない。
- 市販用パンには、ほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーションといわれる微量な混入が考えられる。
- アレルギー表示義務のある7品目等の混入が考えられる。
- *特定原材料7品目：小麦、卵、乳、落花生、えび、かに、そば

※特に食物アレルギーの申請をいただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承ください。

【一週間の給食形態】

げつ	か	すい	もく	きん
おべんとう (ごはんのみ)	めん	ごはん	パン	ごはん

【一食当たりの給食費】

小学校	260円
中学校	290円

※令和4年度の給食日数は200日です。

- 月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
- 配布している「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用して下さい。
- 朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
- 好き嫌いをなく、なんでも食べることができるようになして下さい。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

1 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



2 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



3 食生活が多岐にわたる人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



4 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



5 伝統的な食文化を理解する。



6 明るい社会性と協同の精神を養う。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



4月分こんだてひょう

給食回数 15回

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ	おしらせ	
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中			
18 (月)	 どうふとわかめのみそしる ホッケフライ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 どうふ わかめ、 にぼしこ 、 みそ ホッケフライ、ちくわ	にんじん 、ねぎ、オクラ	ごはん、いたふ、あぶら ながいも	571	702	今日4月18日は、語呂合わせで「よい歯」の日です。小学生のみなさんは乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。毎日の歯磨きはもちろん、カルシウムを多く含む食品をしっかり摂って、よい歯を作りましょう。		
19 (火)	 しおラーメン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、カニかまぼこ	にんじん 、しなちく、きくらげ もやし、キャベツ、はねぎ だいこん、きゅうり	ちゅうかめん、いなり ドレッシング	560	730	大根には、ビタミンをはじめカリウムや食物繊維が多く含まれています。肌荒れを予防したり、免疫力をアップさせてくれる効果があります。また、たべものの消化を助ける働きのある酵素も含まれていて、腸の働きを整えてくれる効果もあります。今日の大根サラダをしっかり食べて、元氣な体を作りましょう。	※いなり 寿司 小1個 中2個	
20 (水)	 ごはん	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく 、なると、さんま かつおぶし	にんじん 、たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ ほうれんそう、もやし	ごはん 、いたふ ミルク	634	786	今日は、コーヒー牛乳の日です。1923年の4月20日東海道線国府津駅で販売を開始した日を記念して認定・登録されました。当時の牛乳は1日しか保存できませんでしたが、容器の瓶を煮沸消毒することで1週間持ちさせ商品化し販売しました。※牛乳にミルクコーヒーを入れて飲みましょう。	トレーは ビニール 袋へ	
21 (木)	 まめパン	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウインナー、ツナ	にんじん 、カリフラワー ズッキーニ、じゃがいも セロリ、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、あかピーマン	まめパン、ひよこまめ いんげんまめ ドレッシング	689	862	豆には、三大栄養素のたんぱく質・脂質・炭水化物が含まれていて、種類によってその割合が違います。その他、体の機能を維持するために必要なミネラル類や糖質、脂質の代謝を助けるビタミンB群、便秘の予防と改善に役立つ食物繊維も含まれています。健康な体作りのためにも毎日の食事に豆類や豆製品を食べると良いですね。	※ウイン ナー 小1本 中2本	
22 (金)	 むぎごはん	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、みかん パイン、もも	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、 ゼリー	688	883	今日はアースデイ「地球環境について考える日」です。近年SDGsへの関心や取り組みが高まっていますが、地球環境への取り組みは長年続いてきた活動です。環境保全や環境保護などと言うと少し難しいように聞こえますが、「ごみをなるべく出さない、分別してリサイクルする」など、ひとりひとりの身近な行動が地球を守る一歩につながります。みなさんの日々の生活の中で地球を大切にしていきたいと思います。		
25 (月)	 ごはん	ひめもちすいとん メンチカツ なのはなのからしあえ	ジョア、 とりにく メンチカツ 、たまご	にんじん 、ねぎ、 ごぼう つきこんにやく、ほししいたけ なのはな、もやし	ごはん、ひめもち あぶら	677	835	菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロテンやビタミンB ₁ ・B ₂ ・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維をバランスよく含んでいます。風邪予防や貧血予防に効果があるので、進んで食べましょう。	※ジョア 容器は専用 ビニール袋へ
26 (火)	 ミートソース スパゲッティ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、 だっしだいず チーズ、わかめ ヨーグルト	たまねぎ、 にんじん 、パセリ かんでん、レタス とうもろこし	スパゲティ、マーガリン	606	741	間食には朝・昼・夕の三食でとりきれなかった栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、三食で十分な栄養がとれていれば間食は必要ないということです。しかし、楽しみのひとつでもありますので、食べるときは好きなものを好きなだけ食べるのではなく、糖分や塩分、脂質のとり過ぎにならないよう注意して食べましょう。	※ヨーグル トフタ・ カップ： 紙系ごみ	
27 (水)	 ごはん	キャベツのみそしる さばみそに きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ あぶらあげ、 みそ 、さば カニかまぼこ	にんじん 、しめじ、キャベツ きりぼしだいこん 、きゅうり	ごはん 、いたふ、ごま	595	781	切り干し大根は、大根を千切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、歯ごたえのある食感になります。煮物やサラダ、あえ物、スープに加えたりとさまざまな料理方法があります。食物繊維が多く含まれているため、便秘解消に効果的です。その他にも、カルシウムや鉄などの栄養が入っていますので、しっかり食べましょう。	
28 (木)	 こめこパン	ちゅうかコーンスープ ハーブチキン ポテトサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、ハム たまご 、ハーブチキン	とうもろこし、チンゲンサイ にんじん 、ねぎ、ブロッコリー	こめこパン 、でんぶん じゃがいも 、マヨネーズ いちごジャム	753	858	いちごは年中出荷している果物ですが、旬は春から初夏にかけてです。日本では、明治時代にフランスから入ってきた品種を栽培したのが始まりです。いちごにはビタミンCが多く、肌の調子を整えたり、体の疲れをとるなどの働きがあります。ビタミンCを逃がさないために、いちごはヘタをつけたまま洗いましょう。	

食育

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願致します。


入学・進級おめでとう

新しい生活様式を踏まえた **給食時間の約束**

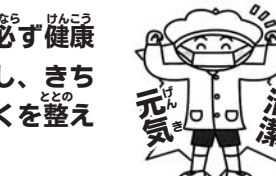
教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。




給食の前後に、せっけんできれいに手を洗きましょう。



給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。



マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。




姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。



食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。



給食当番の衛生チェック



- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身に付ける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

【残食調べ結果】
令和3年度2月・・・3021キログラム
1日あたり約167.8キログラム※1人あたり約31.3グラムです。

【地元産(十和田・六戸)食材】
4/18 長芋 4/20・4/28 たまご
4/25 ごぼう 4/26 にんにく