



楽しく こんだて
4月 食育・献立だより



| | |
|----------------------|---------------------|
| 食指導目標 「身のまわりを清潔にしよう」 | 栄養指導目標 「食べ物の仲間を知ろう」 |
|----------------------|---------------------|

| 日 | 当日の食育・献立テーマ | あかのなかま ちやにく になる | きいろのなかま ねつやちからの もとなる | みどりのなかま からだのちょうし をとどめる |
|-----|---|--|--|---|
| | こんだてめい 献立名 <食育の視点> 食育・献立紹介 | | | |
| 8水 | ☆給食スタート♪進級お祝い献立☆ トリニータ丼(大分県給食人気メニュー) 小松菜と大根のスープ 紅白ポンチ | とりにく ベーコン | こめ かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら しらたま | ぶどう、ほうれんそう にんにく、しょうが、にら だいこん、しいたけ こまつな、みかん パイナップル、ナタデココ |
| 9木 | 目指せ!給食マスター「給食当番のお仕事編」 ジャンバラヤ(南米料理) モチコチキン スープジュリエンス | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく | こめ、あぶら さとう、しらたまこ コーンスターチ じゃがいも | にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パプリカ ねぎ、しょうが セロリー、パセリ |
| 10金 | 旬の食材を味わおう!「新竹の子」 竹の子ごはん イカのかりんと揚げ ゆかり和え 沢煮椀 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ イカ、ぶたにく | こめ、あぶら さとう かたくりこ あぶら | だけの子、しょうが だいこん、にんじん きゅうり、ごぼう えのき |
| 13月 | 旬の食材を味わおう!「わかめ」 豚丼 わかめスープ 清美オレンジ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | こめ、あぶら さとう かたくりこ ごま | にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし ねぎ、きよみオレンジ |
| 14火 | 目指せ!給食マスター「当番以外の準備編」 スパゲティナポリタン スパイシー大豆 レタスのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず | スパゲティ あぶら かたくりこ | にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン とうもろこし、レタス |
| 15水 | 食育クイズ「世界の料理・ぎょうざ」 豚キムチチャーハン 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | こめ、あぶら ごまあぶら、ごま はるさめ、かたくりこ ぎょうざのかわ さとう | にんじん、ねぎ はくさい、にら しょうが にんにく、とうもろこし |
| 16木 | 目指せ!給食マスター「給食の食べ方編」 ごはん さばの西京焼き 塩昆布和え 菜の花と桜の花見汁 | ぎゅうにゅう、さば みそ、こんぶ かまぼこ、とりにく とうふ | こめ さとう | だいこん、にんじん きゅうり、えのき しいたけ なのはな |
| 17金 | 旬の食材を味わおう!「春きゃべついちご」 1年生・給食開始 カレーライス 春きゃべつサラダ いちごミルクゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン ハム、かんてん なまクリーム | こめ、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ バター | にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、いちご |
| 20月 | 旬の食材を味わおう!「新じゃが」 ゆかりごはん 新じゃがの肉じゃが 味噌味噌けんちん汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ | こめ じゃがいも、あぶら さとう、こんにやく さといも | しょうが、しいたけ にんじん、たまねぎ だけの子、グリーンピース ごぼう、だいこん、ねぎ |
| 21火 | 食を通して世界を知ろう!「イタリア・パニーニ」 パニーニ(イタリア料理) ポパイサラダ コーンクリームシチュー | ぎゅうにゅう、ハム チーズ、とりにく ベーコン なまクリーム | パン、さとう じゃがいも あぶら こむぎこ、バター | ほうれんそう にんじん とうもろこし、きゅうり たまねぎ パセリ |
| 22水 | 食育クイズ「世界の料理・マーボー豆腐」 マーボー豆腐丼 ししゃものから揚げ 春雨スープ | ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、みそ ししゃも とりにく | アルファまい あぶら、さとう かたくりこ ごまあぶら、はるさめ | にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、だけの子 しいたけ、にら、きくらげ もやし、こまつな |

| | | | | | |
|---------|---|---|---|--|---|
| 23 木 | 目指せ！給食マスター「後片付け方編」 <small>めざせ ぎゅうしょく ますたー あと かたづ かつ へん</small> | | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | こめ、あぶら マーガリン さつまいも さとう、バター | にんじん マッシュルーム、たまねぎ とうもろこし トマト、ほうれんそう |
| | チキンライス ボパイスープ 塩バター大学芋 | <感謝の心・食生活を支えてくれる人々> <small>かんしゃ こころしょくせいけつをささぐ</small> 調理員さんたちは、毎日、何千枚という食器をきれいに <small>ちようりいん まいにち なんにせんまい</small> してくれます。みんなで、きれいに片付けられるといいですね。 <small>かたづ してくれます。みんなで、きれいに片付けられるといいですね。</small> | | | |
| 24 金 | 調布市防災教育の日(4/25)「備蓄食・アルファ米」 <small>ちようふし、ぼうさいきよういく ひ ひちく、しょく まい</small> | | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう | アルファまい こんにやく さといも ごまあぶら、さとう じゃがいも | にんにく、しょうが だいこん、グリーンピース にんじん、しいたけ しめじ、まいたけ ねぎ、こまつな |
| | 防災 防災対策用アルファ米(わかめごはん) 望芋とこんにやくの炒め煮 豆乳みそ汁 | <食の重要性・災害時の食事> <small>しょくじゅうようせいがいじし しょくじ</small> 調布市でも、使用されている アルファ米で、備蓄食体験をします。 <small>ちようふし アルファ米で、備蓄食体験をします。</small> | | | |
| 28 火 | 食を通して世界を知ろう！「インド・タンドリーチキン」 <small>しょくをとおして せかいをし</small> | | ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト ベーコン なまクリーム | パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター | にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん たまねぎ、かぼちゃ |
| | マーガリンパン ポイル野菜 タンドリーチキン パンブキンポターージュ | <食文化・世界の料理> <small>しょくぶんか せかいの りょうり</small> タンドリーチキンはインドのお料理です。 スパイスを複数使って焼き上げます。 <small>たんどりーちきんはインドのお料理です。スパイスを複数使って焼き上げます。</small> | | | |
| 30 木 | 姉妹都市の食材を味わおう！「お米・木島平村産こしひかり」 <small>しまい とし しょくざい あじ ちまの きしまいらのむら さん</small> | | ぎゅうにゅう、イカ わかめ、じゃこ かまぼこ あぶらあげ とりにく | こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも | たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり ねぎ、ほうれんそう |
| | 木島平村のごはん イカステーキ じゃことわかめの和え物 吉野汁 | <食文化・日本各地の産物や食文化> <small>しょくぶんか にっぽんかたの さんぶつ しょくぶんか</small> 木島平村は、自然豊かな 美しいお米も育ち地域です。 <small>きしまいらのむら しぜんゆたか 美しいお米も育ち地域です。</small> | | | |

※献立は材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。1年間、よろしくお願ひ致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多々の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

食育・献立日より おいしい給食

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。