【給食指導】責任を持って当番活動をしよう 【食に関する指導】栄養バランスのとれた食事をしよう

【指導内容】 （給食指導)給食当番　身支度　仕事の分担 （食に関する指導)6つの基礎食品群　栄養所要量　成長曲線

【身につけさせたい資質・能力】

（給食指導)・中学校の当番の仕方を理解し、協力し自主的に準備を行うことができる　・手際よく準備を行い、十分な食事時間を確保することができる

（食に関する指導)・6つの基礎食品群について理解し、多く含まれている栄養や食品がわかる　・自分に必要な栄養量やバランスを考え、健康を意識した食事を実践できる

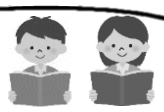
日付 曜日	献　立　名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体の組織をつくる １群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる ２群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える ３群 主にカロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える ４群 主にビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる ５群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	主にエネルギーになる ６群 主に脂質 油脂	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質エネルギー比 (%)
8 （月）	麦ごはん さばの塩焼き 筍のピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁	☆	さば　豚肉 豆腐　みそ	牛乳　若布	人参　葱	**キャベツ**　筍 にんにく　玉葱	**精白米　麦** じゃが芋	なたね油	779 kcal 29.1 g 30.6 %
9 （火）	ねじりパン ごぼうのメンチカツ アーモンド炒め 豆乳コーンスープ	☆	ごぼう入りﾒﾝﾁｶﾂ 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参　ほうれん草 パセリ	**キャベツ**　玉葱 コーン	ねじりパン	アーモンド なたね油	779 kcal 29.4 g 32.2 %
11 （木）	ワンローフパン　マーマレード チキンビーンズ 海藻サラダ	☆	大豆　鶏肉	牛乳 海草サラダ	人参　トマト缶	玉葱　枝豆 **キャベツ　きゅうり**	ワンローフパン マーマレード じゃが芋　砂糖	なたね油 ごま ごま油	733 kcal 28.6 g 26.0 %
12 （金）	麦ごはん ポークカレー 甘夏入りフルーツ白玉	☆	豚肉　大豆	牛乳	人参	玉葱　枝豆　にんにく りんごピューレ パイン缶　甘夏みかん缶 黄桃缶	**精白米　麦** じゃが芋 蜂蜜　白玉餅	なたね油	814 kcal 23.5 g 20.0 %
15 （月）	麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめの酢の物	☆	豚肉　鶏肉 大豆　豆腐 赤出しみそ	牛乳 茎若布	人参　葱	玉葱　生姜　にんにく **キャベツ　きゅうり**	**精白米　麦** でん粉　春雨	なたね油 ごま ごま油	736 kcal 26.1 g 24.5 %
16 （火）	食パン　りんごジャム ケチャップソースハンバーグ ごぼうマヨサラダ コンソメスープ	☆	ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 鶏肉	牛乳	人参　パセリ	ごぼう　**きゅうり** レモン果汁　玉葱 **キャベツ**　セロリー	食パン りんごジャム じゃが芋	ごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ なたね油	736 kcal 25.6 g 30.3 %
17 （水）	白ごはん 肉じゃが 即席漬け 納豆	☆	鶏肉　納豆	牛乳	人参	こんにゃく　玉葱 枝豆　**きゅうり** **キャベツ**　はりはり漬	**精白米** じゃが芋 砂糖	なたね油	745 kcal 27.3 g 16.4 %
18 （木）	黒糖パン きつねうどん ちりめんと野菜の和え物 いちごゼリー	☆	きつね揚げ 鶏肉　かまぼこ	牛乳　若布 しらす干し	人参　葱	玉葱　椎茸　**キャベツ** もやし　コーン	黒糖パン うどん　砂糖 いちごゼリー	ごま ごま油	730 kcal 29.7 g 24.2 %
19 （金）	麦ごはん 厚焼き卵 浦上そぼろ（食育の日 献立 長崎県 郷土料理） 厚揚げのみそ汁	☆	厚焼き卵　豚肉 天ぷら　厚揚げ みそ	牛乳　若布	人参　葱	こんにゃく　ごぼう もやし　玉葱 えのきたけ	**精白米　麦** 砂糖 じゃが芋	なたね油	746 kcal 26.4 g 25.2 %
22 （月）	子ども読書の日 献立 白ごはん カレイフライのカラフルソース 豆腐と若布のみそ汁	☆	カレイ　豆腐 油揚げ　みそ	牛乳　若布	ピ―マン 赤パプリカ	玉葱　えのきたけ 枝豆　**キャベツ**	**精白米** 砂糖　でん粉 じゃが芋	なたね油	717 kcal 26.4 g 23.7 %
23 （火）	ワンローフパン　いちごジャム トマトオムレツ アーモンドサラダ 豆のポタージュスープ	☆	トマトオムレツ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳　チーズ スキムミルク	**人参**　パセリ	**キャベツ　きゅうり** コーン　玉葱	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 じゃが芋	アーモンド なたね油	801 kcal 29.7 g 30.1 %
24 （水）	わかめごはん きびなごカリカリフライ じゃが芋の金平 アップル＆キャロットジュース	☆	鶏肉　天ぷら	若布　牛乳 きびなご	**人参**	コーン　枝豆 アップル＆ｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ	α化米 じゃが芋　米粉 砂糖　でん粉	なたね油 ごま ごま油	717 kcal 25.2 g 26.2 %
25 （木）	キャロットパン 春野菜の和風スパゲッティ 大豆とツナのサラダ	☆	ベ―コン　大豆 ツナ	牛乳	**人参**　アスパラガス ほうれん草	玉葱　**キャベツ** えのきたけ　にんにく もやし　レモン果汁	キャロットパン スパゲッティ	なたね油	742 kcal 26.4 g 31.9 %
26 （金）	白ごはん 厚揚げと豚肉のピリ辛みそ炒め 春雨スープ ヨーグルト	☆	厚揚げ　豚肉 みそ　鶏肉	牛乳　若布 ヨーグルト	**人参**　葱 ほうれん草	玉葱　ごぼう 生姜　きくらげ	**精白米** 砂糖　でん粉 春雨	なたね油 ごま	756 kcal 28.3 g 21.4 %
30 （火）	食パン　ノンエッグタルタルソース 白身魚フライ 温野菜 ミネストローネ	☆	すけそうだら 鶏肉　大豆	牛乳	**人参**　トマト缶 パセリ	**キャベツ**　玉葱 コーン　えのきたけ	食パン じゃが芋 パン粉　でん粉	ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ なたね油	709 kcal 30.4 g 31.5 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。　**（献立担当校：宝城中学校、小郡市立学校給食センター）**

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆１９日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

4月23日は「子ども読書の日」です！



小郡市では4月23日の「子ども読書の日」に合わせて、物語に登場する料理（ものがたりレシピ）を給食に取り入れています。今年の給食では、絵本「あたごの浦」に出てくる海の生き物が登場します。（再話：脇　和子　絵：大道　あや　出版社：福音館書店）

お月さまのきれいな晩、大きなタコが浜にあがって畑のナスを食べていると、タイがやってきて、月がきれいだから魚を集めて演芸会をしようといいます。魚たちが集まって、にぎやかに歌い踊り、宴もたけなわになったところで、かくし芸を披露することになりました。タイは松の木にのぼり「松にお日さん、これどうじゃ」、魚たちは「妙々々々々々」と大喝采。讃岐に伝わる昔話です。（「福音館書店」HPより）

ご進級、ご入学 おめでとうございます！

しっかりと手を洗ってから 給食を食べよう！

外で遊んだ後、トイレに行った後、給食を食べる前等に手を洗うことはとても大切です。石けんを使用して丁寧に手を洗いましょう。また、洗った後は、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。