

【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						エネルギー (kcal)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)
8 (火)	食パン いちごジャム カレーコロッケ ほうれん草のソテー 豆のポタージュスープ	☆	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン	食パン いちごジャム カレーコロッケ マカロニ	なたね油	788 kcal 27.9 g 30.3 %
10 (木)	ねじりパン ペンのミートソース ドレッシングサラダ	☆	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉葱 グリンピース しめじ にんにく もやし キャベツ コーン レモン果汁	ねじりパン ペンネマカロニ	なたね油	710 kcal 29.6 g 27.1 %
11 (金)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	鶏肉 豆乳 大豆	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごビュレ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 カクテルゼリー	なたね油	754 kcal 22.5 g 18.4 %
14 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 茎わかめの炒め煮	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ 天ぷら	牛乳 茎若布	人参 葱	玉葱 生姜 にんにく もやし	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	725 kcal 26.4 g 24.5 %
15 (火)	黒糖食パン ポトフ コールスローサラダ 一食アーモンド	☆	ミートボール ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	黒糖食パン じゃが芋 砂糖	エッグ・ケマヨネーズ なたね油 アーモンド	672 kcal 26.9 g 32.1 %
16 (水)	麦ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	☆	さば 天ぷら 大豆 厚揚げ 米みそ	牛乳 ひじき 若布	人参 いんげん 葱	こんにゃく 玉葱	精白米 麦 砂糖 じゃが芋	なたね油	785 kcal 28.7 g 29.6 %
17 (木)	柏型パン ハンバーグのケチャップソース 豆乳コーンスープ	☆	ハンバーグ 白いんげん豆 豆乳	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	玉葱 しめじ コーン	柏型パン 砂糖	なたね油	797 kcal 29.3 g 38.2 %
18 (金)	白ごはん とり天 豚ニラ炒め 若竹汁	☆	鶏肉 豆腐 豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 にら	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 筍	精白米 砂糖 小麦粉	なたね油	751 kcal 28.5 g 29.1 %
21 (月)	白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 納豆	☆	鶏肉 豆腐 油揚げ 米みそ 納豆	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 グリンピース 生姜 キャベツ	精白米 じゃが芋 砂糖 でん粉	なたね油	722 kcal 26.7 g 21.1 %
22 (火)	ミルクコッペパン トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	☆	トマトオムレツ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ えのきたけ	ミルクコッペパン じゃが芋 マカロニ	なたね油	693 kcal 25.3 g 31.0 %
23 (水)	麦ごはん 揚げきょうざ 野菜のみそ炒め 汁ビーフン	☆	餃子 天ぷら 米みそ 豚肉	牛乳	こまつ菜 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 もやし 生姜 きくらげ	精白米 麦 ビーフン	ごま なたね油	759 kcal 22.5 g 22.8 %
24 (木)	ワンローフパン チョコクリーム チキンピーンズ 海藻サラダ	☆	大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 海藻サラダ	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり	ワンローフパン チョコクリーム じゃが芋 砂糖	なたね油	672 kcal 27.6 g 27.1 %
25 (金)	筍ごはん きびなごカリカリフライ ほうれん草のごま炒め さくらゼリー	☆	鶏肉 油揚げ 天ぷら	牛乳 きびなご	人参 ほうれん草	筍 しめじ グリンピース キャベツ 生姜	α化米 でん粉 さくらゼリー	なたね油 ごま ごま油	670 kcal 25.4 g 29.4 %
28 (月)	白ごはん 肉じゃが ツナサラダ	☆	豚肉 ツナ	牛乳	人参	こんにゃく 玉葱 枝豆 キャベツ もやし レモン果汁	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	704 kcal 24.1 g 18.9 %
30 (水)	白ごはん あじフライ 金平ごぼう かきたま汁	☆	あじ 天ぷら 豆腐 卵	牛乳 若布	人参 葱	こんにゃく ごぼう 玉葱	精白米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま なたね油 ごま油	719 kcal 25.5 g 25.5 %

※地場産物（小郡市三井郡とれる食材）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：大原中学校、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」

ものがたりレシピ

小郡市では4月23日の「子ども読書の日」にあわせて、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『けんかのきもち』（柴田 愛子・文 伊藤 秀男・絵 ポプラ社）に出てくる「ぎょうざ」が登場します。

ともだちのこうたと大げんかしたたいは、くやしくて泣いて帰ります。後でこうたがあやまりに来てくれますが、たいのくやしい気持ちはおさまりません。その気持ちがすっきりしたきっかけはなんだったのでしょうか？

みなさんは食べ物を通して元気が出たり、だれかと気持ちが通じ合えたりした経験はありますか？みんなで一緒に食べものを作って、一緒に食べると、楽しく、心もあたたまりますね。

大分県の郷土料理「とり天」

今月の食育の日献立は大分県の郷土料理「とり天」です。

大分県では、鶏飯や鶏汁など鶏肉を使った料理が多く作られており、とり天もその一つです。醤油やにんにくで下味をつけて、天ぷら粉で揚げた後、からしや酢醤油をつけて食べられることが多いです。

その他の大分県の郷土料理

とりめし

だんご

にわとり汁

やせうま

画像出典：農林水産省「うちの郷土料理」

とりめしhttps://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/torimeshi_oita.html

だんご汁https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/dangojiru_oita.htr

にわとり汁https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/niwatorijiru_oita

やせうまhttps://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/yaseuma_oita.htm