2022年　4月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

給食のきまりを覚えよう

○○○学校

八頭町学校給食共同調理場
（八頭町教育委員会）

今月の旬の食べ物

ご入学・ご進級 おめでとうございます

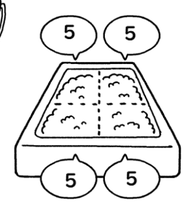
春の暖かい日差しの中、新年度が始まりました。新入生を迎え、新しい学年で始まる1年に、気持ちもわくわくしていることと思います。学校生活を充実したものにするためには、元気な体をつくることが大切で、食事は、その大きな基礎となります。今年度も栄養バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。

給食センターでは、今年度も安全・安心でおいしい給食を心を込めて作ります。また、給食時間の他にも、教科などとも連携し、食育活動をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

☆給食の盛り付けポイント☆



汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。

ごはんは２０人の場合、全体を４等分した量から５人分を配るようにするなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。

給食当番の日の体調をチェックしよう！！

給食当番の人に、下痢や発熱、腹痛、嘔吐などの症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪いときは、先生に相談をして、他の人に給食当番を代わってもらいましょう。

※　太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立のテーマとメッセージ
	入学・進級お祝い献立																	
	12	火	赤飯（ごま塩）		若鶏肉の照り焼き	わかめのすまし汁 春雨の酢の物	お祝いいちごゼリー（豆乳ホイップ）	とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** ねぎ	しょうが たまねぎ **しいたけ** きゅうり もやし あずき	**こめ** もちごめ はるさめ いちごゼリー	ごまあぶら さとう	小学校 594 中学校 721	小学校 23.7 中学校 28.4	小学校 17.4 中学校 20.0	小学校 2.7 中学校 3.4	**●入学・進級お祝い献立ついて･･･**今日は、皆さんの入学、進級をお祝いする献立です。日本でのお祝いの席に欠かせない赤飯を取り入れました。赤は、めでたい色で魔除けの力もあるとされているため、昔から幸せを願って使われます。
	13	水	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	豚汁 たけのこのきんぴら		ちくわ ぶたにく あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう あおさのり	**にんじん** ねぎ いんげん	だいこん はくさい **えのきたけ** **たけのこ** **きくらげ** ごぼう	**こめ** こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま さとう	693 848	26.1 31.5	22.6 26.8	2.6 3.3	**●今月のめあてについて…**今月のめあては「給食のきまりを覚えよう」です。給食には、食事のマナーや食についての知識を身に付ける役割があります。みんなで協力し準備や片付けをするなど、給食のきまりを覚えて楽しい給食時間を過ごせるようにしましょう。
	14	木	大山小麦コッペパン		豆腐ハンバーグのトマトソースがけ	コンソメスープ 春キャベツのソテー		とうふ とりにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** パセリ チンゲンサイ	たまねぎ **しめじ** コーン キャベツ **エリンギ**	コッペパン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	665 812	28.1 34.1	28.8 34.6	3.9 4.9	**●パンについて･･･**給食のパンに使われている小麦粉は、どこの国のものか知っていますか？鳥取県で栽培されている大山小麦粉を使っています。数年前から大山町の小麦が生産されるようになりました。ふわふわしていて、やわらかいのが特徴です。味わって食べてみて下さいね。
	15	金	ご飯		あじのフライ	厚揚げの味噌汁 ほうれん草のごま和え		あじ あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ ほうれんそう	たまねぎ **えのきたけ** キャベツ もやし	**こめ** こむぎこ コーン	あぶら ごま	645 757	25.0 37.6	19.7 17.9	2.7 3.8	**●食べ物の働きについて…**献立表にある赤・緑・黄の食べ物は、何かわかりますか？赤は筋肉や骨など体をつくる食べ物、緑は体の調子をととのえる食べ物、黄はエネルギーのもとになる食べ物です。この、献立表にも載っているので一度じっくり見てみて下さい。
	18	月	玄米入りゆかりごはん		春の香りかき揚げ	豆腐となめこの味噌汁 小松菜のおかか和え		ちくわ とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう かつおぶし ゆかり	**にんじん** ねぎ こまつな アスパラガス	グリンピース たまねぎ コーン だいこん **なめこ** キャベツ	**こめ** げんまい こむぎこ さとう	あぶら	664 812	19.5 23.1	19.7 23.0	2.7 3.4	**●カミカミ献立について･･･**毎月8のつく日は、よく噛んで食べる「かみかみの日」です。噛むことは、歯を強くするだけでなく、食べ物の吸収をよくし、満腹感が味わえるなど、いいことがたくさんあります。一口30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。

2022年　4月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

給食のきまりを覚えよう

○○○学校

八頭町学校給食共同調理場
（八頭町教育委員会）

今月の旬の食べ物

※太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	食育の日 19	火	ご飯		鮭の塩麹焼き	きのこのすまし汁 切干大根の含め煮	桜もち	さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん ねぎ	**えのきたけ** **しめじ** **たけのこ** たまねぎ **しいたけ** だいこん	**こめ** さとう さくらもち こんにゃく	あぶら	小学校 649 中学校 792	小学校 25.9 中学校 31.3	小学校 11.6 中学校 12.7	小学校 2.7 中学校 3.3
	20	水	ご飯		プルコギ	わかめスープ もやしのナムル		ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ **みそ**	**にんじん** チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ コーン だいこん もやし	**こめ** さとう きゅうり	ごまあぶら ごま	632 771	23.5 28.1	20.0 23.4	2.8 3.5
	21	木	米粉パン		カマスの甘酢あんかけ	野菜たっぷりポトフ コーンサラダ		カマス ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー コーン	たまねぎ だいこん はくさい キャベツ	こめこぱん こめこ マカロニ でんぷん	あぶら じゃがいも さとう	606 787	25.4 30.7	26.5 31.7	3.1 3.9
	22	金	ご飯		鶏肉のフレークチーズ焼き	もずくスープ アスパラガスのソテー		とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ もずく	**にんじん** チンゲンサイ アスパラガス	もやし たまねぎ キャベツ **エリンギ**	**こめ** パンこ コーンフレーク **しめじ**	あぶら ノンエッグマヨネーズ	633 772	29.3 35.6	18.9 22.0	1.9 2.4
	25	月	たけのこご飯		はたはたの唐揚げ	かきたま汁 わかめの酢の物		はた **たまご** あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** こまつな	**たけのこ** **えのきたけ** きゅうり キャベツ コーン	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら ごま	606 737	27.2 33.0	18.2 21.1	4.5 5.7
	26	火	ご飯		豚肉の生姜炒め	ニラのピリ辛スープ ビーンズサラダ		ぶたにく ベーコン とうふ ツナ	ぎゅうにゅう だいず	**にんじん** にら いんげんまめ	しょうが たまねぎ **なめこ** キャベツ きゅうり	**こめ** さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	691 846	27.7 33.5	25.3 30.2	2.1 2.6
	27	水	麦ご飯		チキンフランク	とっとりっ子カレー 野菜炒め		とりにく ぎゅうにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん	しょうが たまねぎ **なし** キャベツ **エリンギ**	**こめ** じゃがいも むぎ	あぶら	718 881.0	28.8 34.9	22.6 26.8	2.6 3.3
	カミカミ献立 28	木	大山小麦小型コッペパン		春巻き	しょうゆラーメン かみかみ和え		ぶたにく なると	ぎゅうにゅう こんぶ	**にんじん** ねぎ	キャベツ **たけのこ** **きくらげ** だいこん もやし えだまめ	コッペパン さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	603 771	22.0 27.3	23.3 28.3	3.2 4.3

献立のテーマとメッセージ

●食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材や旬の食べ物を取り入れています。この時期に食べられる「桜もち」は、オオシマザクラの葉っぱを使って作ります。塩漬けしてあり、そのまま食べることもできるのですよ。

●正しく箸を持とう！！…皆さんは正しく箸を持っていますか？箸は、正しく使えば、食べ物を挟むだけではなく、つまんだり・切ったり・ほぐしたりなど様々なことができる道具になります。また、指の使い方や力加減を覚えることで手先が器用になりますよ。

●苦手な物も食べてみよう…苦手な人が多い食べ物の代表が、野菜や魚です。これらが美味しく食べられるよう、給食では臭みをなくしたり、好きな食べ物と混ぜたり、味付けを工夫したりして、苦手な人でも食べられるようにしています。

●旬の食べ物を食べましょう…旬とは、食べ物がよくとれて、味がよく、おいしい時期のことです。旬にとれたものは、栄養価が高いと言われています。今日の献立の旬の食べ物は、もずく、キャベツ、アスパラガスなどですよ。

●はたはたについて…「はたはた」は鳥取県沖で多く獲れる魚です。鳥取県では、「しろはた」とも呼ばれていて古くから親しまれています。脂がのっていて、煮ても焼いても美味しい魚です。今日は、から揚げにしました。頭も骨もそのまま食べられますよ。

●ニラについて…ニラはねぎの仲間で、緑黄色野菜の1つです。弥生時代に中国から日本へ伝わりました。昔は薬として使われていましたが、明治時代になってから野菜として食べられるようになりました。

●とっとりっ子カレーについて…カレーの材料は県産の牛肉、大豆が使われています。そして、隠し味には県の特産品の梨を使ったピューレが入っています。また、因幡環境整備の取組で農薬を使わず栽培した人参を使っています。

●たけのこについて…たけのこは、1日にどのくらい大きくなるでしょうか？なんと、10cm以上、時には1m以上も伸びることがあります。あっという間に皆さんの背の高さくらいに成長します。八頭町産のたけのこは、今日の給食のどこに入っているかわかりますか？

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

♥感謝の気持ちをこめて♥

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。