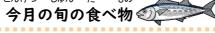
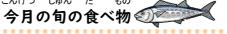
☆ 今月のめあて ☆

〇〇〇学校

















はる あたた ひざ なか しんねんど はじ 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 幸で始まる|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 たまな基礎となります。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。

こんねんど あんぜん あんしん きゅうしょく こころ こ つく 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。

# 給食当番の身実度

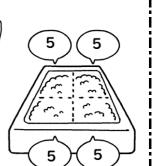


給食当番になった人は、給食の準備をする前 に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をし ているかどうかを確認しましょう。

### ☆給食の盛り付けポイント☆

しるもの 汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように、 ¦モニ |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 【くば 【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。



### たいちょう たいちょう たいちょう **給食当番の日の体調をチェック**しよう!!

きゅうしょくとうばん ひと げり はつねつ ふくつう おうと しょうじょう ばあい 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。 はなまう れる せんせい そうだん ほか ひと きゅうしょくとうばん か 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。



## ふとじ やずちょう さんぶつ ナウナハ 百町の 子物 ブナ

		1 1						+- + A				71 611 20	/ - I\ L =	5 Av	
	主食	牛***	主菜	訓菜	デザートほか	食べ物のはたらき							栄養	価	Engage Engage
たち <b>曜日</b>						血・筋肉・骨・歯をつくる(紫) 体の調子をととのえる(緑) エネルギーのもとになる(黄)					もとになる(黄)	エネル たんぱ 脂		食塩	献立のテーマとメッセージ
	-	ر من				新 <b>   群</b>	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal g	g	g	
学·進級	お祝い献立	/		ا" آ	1,25	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごまあぶら	小学校 小学校	↓ 小学科	校 小学校	こっぱっかくしんきゅう いわ こんだて きょう みな にゅうがくしんきゅう いわ こんだて にほん
	せきはん <b>赤仮</b>	11	わかどりにく <b>芋廻内の</b>	わかめのすまし汁		かまぼこ	わかめ	ねぎ		もちごめ			1		<b>●入学・進級お祝い献立ついて・・・</b> 今日は、皆さんの入学、進級をお祝いする献立です。日本で
2火	が成 (ごま塩)		短り焼き						2011				1		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
				はるさめ す もの <b>春雨の酢の物</b>		//4			もやし			中学校 中学校	- W W W	thl Lah lah つか されているため、昔から幸せを願って使われます。	
				- E. 143 4 > EL 4 > 1/3	とつにゅう (豆乳ホイップ)				4) 9 3	いちごゼリー	さとう	721 28.4	20.0	3.4	というでものできなっては、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、クートには、のでは、クートにはは、クートにはは、クートにはは、クートにはは、クートにはは、クートにはは、クートにはは、のにはは、のにはは、のにはは、のにはは、のにははは、のにははは、のにははは、のにははは、のにははは、のにははは、のにははは、のにははは、のにははは、のに
			ちくわ <b>竹輪の</b> いそべあ <b>磯辺揚げ</b>	とんじる <b>豚汁</b>		ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん		こめ	あぶら		□ こんげつ <b>●今月のめあてについて…</b> 今月のめあては「給食のきまりを覚えよう」	こんげつ きゅうしょく おぼ きゅうしょく しょくじ	
3水	ご <mark>飯</mark>					ぶたにく	あおさのり	ねぎ		こむぎこ	ごまあぶら	693 26 1			
				たけのこのきんぴら				のマナーや食についての知識を身に付ける役割かめります。みんなて協力し準備や片付けを							
							き<らげ	  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。							
									- 1d /		1	848 31.5	26.8		キゅうレ ヘカ ・ カギ・
	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とうぶ 豆腐ハンバーグ のトマトソース がけ		とうふ ぎゅとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		コッペパン	あぶら				●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?	
احداه						とりにく		パセリ		でんぷん		665 28.1	28.8	3.9	とっとりけん さいばい だいせんこ むぎこ つか すうねんまえ だいせんちょう こむぎ せいさん
				はる 春キャベツのソテー		おから		  チンゲンサイ	ンサイ			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			
					~- <del>-</del>	ベーコン				さとう			l	, ,	
		+ .							エリノキ		+ >>>	812 34.1	34.6	4.9	いね。 
5 金	<b>ご飯</b>		あじのフライ	。 厚揚げの味噌汁											た もの はたら こんだてひょう あか みどりき た もの なに あか きんにく <b>●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</b>
						あつあげね	ねぎ	えのきたけ	こむぎこ	ごま	645 25.0	19.7			
				ほうれん草のごま和え		a⊬		ほうれんそう	キャベツ			,   '			た もの こんだてひょう の cんだてひょう の c c t c c c c c c c c c c c c c c c c
									もやし	コーン	1		, , ,		
		<del>                                     </del>		とうぶ <b>豆腐となめこの味噌汁</b>		ちくわ	ぎゅうにゅう	1-61:6		7 M	あぶら	151 37.6	17.9	3.8	●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
	げんまいい		は <u>る</u> かお .		とうふ				たまねぎ		a) is o	664 19.5		2.7	
8月			春の香り   かき揚げ				かつおぶし						19.7		
				こまっな 小松菜のおかか和え		મ≿		こまつな		こむぎこ					
							ゆかり	・ アスパラガス	キャベツ	さとう		812 23 1	23.0	3.4	
	火水木金	大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	**・進級お祝い献立 **・進級お祝い献立 **・進級お祝い献立 **・** ** **  **  **  **  **  **  **  *	学・進級お祝い献立 (ごま塩級お祝い献立	**・進級お祝い献立 **・進級お祝い献立 **  **  **  **  **  **  **  **  **  *	*・進級お祝い献立 **・進級お祝い献立 **・「大	# 連級お祝い献立	**	*注線が脱い嗽立	本連級お祝い歌立       お祝いいちご       お祝いいちご       おお記しかままで       にんしん はくうがたいこんはいたけっちり もやしあずき         大城のでま塩)       でま塩       おおさのり もやしあずき       たいこんはくさい えの色たけたけのこのきんぴら       おおさのり おき おき からにゅう たんしん はくさい えの色たけたけのこのきんぴら あぶらあげい いんげん たいこんはくららけ ごぼう カンソメスープ のトマトソースがけ をサーンス がけ をサーンス がけ をサーンス がけ などりにく おから ペーコン エリンギャベツのソテー ます などりにく おから ペーコン エリンギャベツ エリンギャベツ エリンギャベツ エリンギャベツ エリンギャベツ カモ はき えのきたけまれぎ えのきたけまれぎ えのきたけい かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ かき揚げ	* 注解	本通販が祝い献立     方面     第1解 第2解 第3解 第4解 第5解 第6解 第6解 第6解 第6解 第6解 第6解 第6解 第6解 第6解 第6	# 1 辞 第 2 辞 第 3 辞 第 4 辞 第 5 辞 第 6 辞 2 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2	本	** 事 : 課 第 2 課 第 3 課 第 5 課 第 6 課 1 2 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

#### ☆ 今月のめあて ☆

## **給食のきまりを覚えよう**

〇〇〇学校

やずちょうがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう 八頭町学校給食共同調理場 やずちょうきょういくいいんかい (八頭町教育委員会)

								ペス子は八頭町の店 食べ物のはたらき							<u> </u>			
給食中止日	にち <b>ロ</b>	曜日	主食	牛寶寶	主菜	副菜	デザート ほか	及、1初のはたりさ う 数型 智 基本 1.7 数 数 数 3 3 3 4 4 4 4 4 3 3 7 2 3 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4										献立のテーマとメッセージ
								だい ぐん 第一群	密をつくる(亦)	だい。ぐん	ととのえる(称)	まり ぐん 第5群	またなる(質) だい ぐん 第6群	ギーkcal	たんぱ く質 g	脂質	食塩 g	
		食育	OF	+ ,					第2群	第3群	第4群 えのきたけ	- 第5群	あぶら				<del>                                     </del>	
		火	<b>77</b>	1,41	÷1+	きのこのすまし汁	<b>*/</b> i	さけ ぎゅうにゅう		しめじ	こめ	めいり	小学校	小学校	小学校	校小学校	しょくいく ひ こんだて まいつき にち しょくいく ひ ひ とっとりけん や ずちょう しょ ●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	
	10		ご <b>飯</b>	11 '11	きけ <b>鮭の</b>			さつまあげ		いんげん	<sup>げん</sup> たけのこ	さとう		649	649 25.9	11.6	2.7	はい しゅん た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
	17		こい		しおこうじゃ <b>塩麴焼き</b>	きりぼしだいこん ふく に	桜もち			ねぎ	たまねぎ	さくらもち		中学校	中学校	中学校	中学校	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、オオジマザクラ
					<sup>7</sup> 血火型 / / C	まりぼしだいこん。 ふく して <b>切干大根の含め煮</b>					しいたけ	こんにゃく						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。
				+ ,				* . >	an		だいこん しょうが		~* + * * *	+	31.3	12.7	3.3	
					プルコギ	わかめスープ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう		にんにく	こめ	ごまあぶら					●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
	70	-L	ご <b>飯</b>					ぶたにく	わかめ	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	さとう	ごま	632	23.5			
	ZU	水	ご飯					とうふ			コーン			1 1 1 1	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			
				$  \cup  $		もやしのナムル		ベーコン	₽₹	-	だいこん	きゅうり	1					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。
				$\perp \perp$					_		もやし			771	28.1	23.4	3.5	
				1_/	カマスの	しゃさい 野菜たっぷりポトフ		カマス	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめこぱん	あぶら					にがて もの た にがて ひと おお た もの だいひょう やさい さかな し 世子子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
	21		よめこ米粉パン					ウインナー		ブロッコリー	だいこん	こめこ		606	25.4	26.5	3.1	
	<b>4</b> 1	不			<sup>あまず</sup> 甘酢あんかけ	コーンサラダ		ハム			はくさい	マカロニ	じゃがいも					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
										コーン	キャベツ	- , , ,,	د ما م <del>د</del>					たりして、苦手な人でも食べられるようにしています。
				$\perp$						-		でんぷん	1	787	30.7	31.7	3.9	
			ご <b>飯</b>		鶏肉の フレーク チーズ焼き	もずくスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こめ	あぶら					■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
	22							ベーコン	チーズ	チンゲンサイ	たまねぎ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	633	29.3	18.9	1.9	
		金				アスパラガスのソテー		ぶたにく	もずく	アスパラガス	キャベツ	コーンフレーク						期のことです。 筍にとれたものは、栄養価が高いと言われています。 今日の献立の筍 の食べ物は、もずく、キャベツ、アスパラガスなどですよ。
								3.7272					1					
				$\perp \perp$							エリンギ	しめじ		772	35.6	22.0	2.4	
			たけのこ ご飯	/	はたはたの <b>唐揚</b> げ	かきたま汁		はた	ぎゅうにゅう	CICOIC	たけのこ	こめ	あぶら					とっとりけんおき おお と さかな とっとりけん
								たまご	わかめ	こまつな	えのきたけ	じゃがいも	ごま	is	●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」			
	<b>Z5</b>	A				わかめの酢の物		あぶらあげ			きゅうり	)			27.2	10.2		。│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
								a) is 5 a) v)			キャベツ			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。				
											コーン			737	33.0	21.1	5.7	
				/	<sup>ぶたにく</sup> <b>豚肉の</b>	ニラのピリ <del>幹</del> スープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	LLUL	しょうが	こめ	あぶら					なかま りょくおうしょくやさい やよいじだい ちゅうごく にほ
			ご <b>飯</b>	1[]				ベーコン		にら	ためつ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			25.2	1	●二ラについて…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
<b>Z6</b>	<b>Z6</b>	火				'		とうふ						091	27.7	25.3		
					しょうがいた <b>生姜炒め</b>	ビーンズサラダ				いんげんまめ	キャベツ							して食べられるようになりました。
								ツナ	だいず		きゅうり			846	33.5	30.2	2.6	0 ( 2 1 ) 10 3 2 7 10
				/		とっとりっ子カレー ************************************	j t	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	<b>あぶら</b> 7					こ ざいりょう けんさん ぎゅうにく だいず つか
27		_	<sup>むぎ</sup> <b>抜</b> <b>麦ご飯</b>	<b> ┌</b> /┐	チキン			ぎゅうにく		いんげん	たまねぎ	じゃがいも						●とっといっ子カレーについて…カレーの材料は県産の学園、大豆が使われています。そ
	27	水			フランク						なし			718	28.8	22.6	2.6	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。
	_							だいず			キャベツ	むぎ						
								ぶたにく			エリンギ			881.0	34.9	26.8	3.3	笠州の収組(辰栄を使わり栽培した八参を使っていまり。
	•	カミナ	つこ献立	//				ぶたにく	ぎゅうにゅう		キャベツ	コッペパン	あぶら					I-t
		_ T	だいせんこ むぎ <b>大山小麦</b>	1╓/╢		しょうゆラーメン		なると			たけのこ	さとう	  ブまあ.ごム					<b>●たけのこについて・・・</b> たけのこは、I日にどのくらい大きくなるでしょうか?なんと、I0cm
	<b>28</b>	木			<sub>はるま</sub> <b>春巻き</b>			ابع ی د	C 10131	14.3		( )	C & B) W b	603 و	22.0	23.3	3.2	いじょう とき いじょう の は、「日にとめてらい人さくなる(しょうか?なんと、「UC M 」 は しいじょう とき いじょう の 以上、時には「m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した。 はずちょうまん まょう まゆうしく
		<b>" "</b>	こがた <b>小型</b>		-A6 C	1, 7 1, 7 to 3					もやし	はるさめ						大工、時にはTIII 人工の中でなどとののります。のうという間に目とんの自の間とくらいに版   tiv   ですちょうきん   tiv   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?
			コッペパン			かみかみ和え					えだまめ	こむぎこ		771	27.3	28.3	4.3	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?   
			-,			<u> </u>		!	1	1	,	I	1	1	1 - 7.5	_5.5	1	



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♥

