

2023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

〇〇〇学校

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。

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、元気な体をつくるのが大切で、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

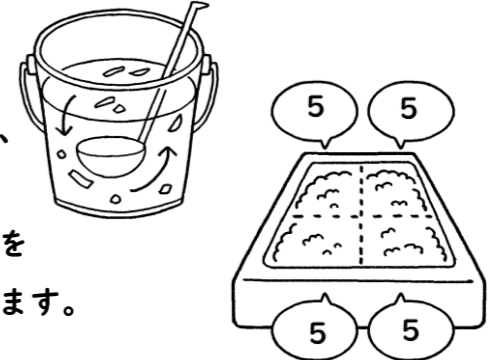
- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

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人分を配るようにな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	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ		
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
			入学・進級お祝い献立																	
	13	木	花型パン		鶏肉の照り焼き	コーンポタージュ コールスロー	お祝いデザート	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが コーン たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	しょうが じゃがいも いちごゼリー	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	小学校 696	小学校 28.5	小学校 29.1	小学校 3.2	●入学・進級お祝い献立について…今日は、みなさんの入学、進級をお祝いする献立です。給食では、毎週木曜日の主食は、パンです。鳥取県で栽培されている大山小麦粉を使っています。ふわふわしていて、やわらかいのが特徴です。		
	14	金	赤飯(ごま塩)		しろみぎかな白身魚フライ	とんじる豚汁 おひたし		ホキ ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう ねぎ みぞ	せきはん ごまぎこ パンこ えのきたけ もやし	あぶら ごまあぶら	621 766	27.3 32.9	19.1 21.9	2.2 2.7	●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。		
	17	月	ごはん		ブルコギ	はるさめ春雨スープ もやしのナムル		ぎゅうにく ベーコン とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく なし しめじ もやし	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	604 735	22.9 27.4	16.5 19.0	2.9 3.6	●食べ物の働きについて…食べ物は体の中での働きによって、赤・緑・黄のグループに分けることができます。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。献立表にも載っているので一度じっくり見てみてください。		
	18	火	かむかむわかめごはん		さけのしおや塩焼き	きのこのすまし汁 豚肉とごぼうの炒り煮		さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しめじ なめこ しいたけ たまねぎ ごぼう	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	602 731	31.9 38.7	14.6 16.5	2.9 3.7	●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「カミカミ献立」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たり、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。		
	19	水	ごはん		ジンジャーコロッセ	さんさい山菜カレー らっきょうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	わらび えのきたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが なし	こめ じゃがいも さとう パンこ ごまぎこ	あぶら	712 839	21.3 24.5	20.1 21.8	2.6 3.2	●食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。鳥取県、八頭町のおいしい食材や旬の食べ物を取り入れました。今月は鳥取県産のしょうがとらっきょう、旬の山菜を使った献立です。		

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2023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

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

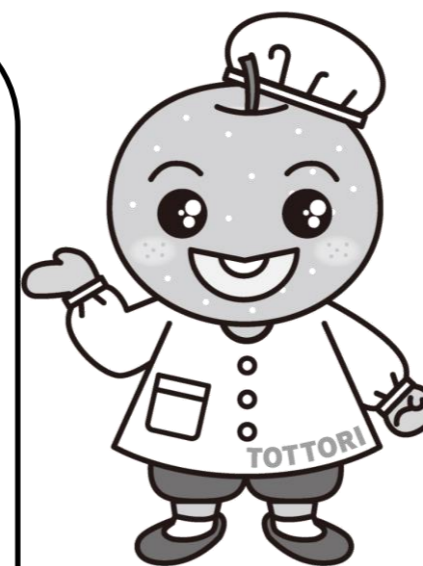
※十ヶ八頭町の産物です。今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	20木	米粉パン		ポテトカップ グラタン	肉団子スープ ビーンズサラダ		とりにく ぶたにく とうにゆう だいず	ぎゅうにゆう ツナ おから	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ えだまめ	こめこパン じゃがいも でんぶん	ドレッシング	小学校 623	小学校 25.7	小学校 29.9	小学校 2.8	●一口だけでも食べてみよう!!...人は、初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていると、初めてでも不安が減り、「おいしそう」という気持ちが出てくることもあります。まずは、お友達と一緒に食べてみましょう。
	21金	ご飯		はまちの ピリ辛だれ	なめこのみそ汁 ひじきのごまネーズ		はまち とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なめこ だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ	小学校 640	小学校 24.3	小学校 21.5	小学校 2.0	●正しく箸を持つとう!!...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るといわれています。
	25火	ご飯		しろ 白ねぎ入り たまご焼き	にく 肉じゃが ごま和え		たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん さいやいんげん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	小学校 667	小学校 25.0	小学校 18.5	小学校 2.2	●肉じゃがについて...肉じゃがは、日本を代表する家庭料理です。東郷平八郎が留学先で食べたビーフシチューの味を気に入り、再現したのが始まりのようです。給食センターでは、約1,000人分作ることができる大きな釜で作っています。
	26水	ご飯		いわし しょうが煮	わかめのみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		いわし とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ さいやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	小学校 652	小学校 28.7	小学校 19.1	小学校 2.4	●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、栄養価が高いといわれています。今日の献立の旬の食べ物は、わかめ、たけのこです。
	27木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とりにく 鶏肉の らっきょう ソースかけ	コンソメスープ マカロニサラダ	いちご ジャム	とりにく ウインナー ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー	らっきょう たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ マカロニ いちごジャム	小学校 655	小学校 27.4	小学校 26.7	小学校 3.1	●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。これらがおい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。
	28金	カミカミ献立 たけのこ ご飯		あじ フライ	ゆばのすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根のツナ和え		あぶらあげ あじ ゆば ツナ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ えのきたけ たまねぎ だいこん	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	小学校 608	小学校 27.9	小学校 16.8	小学校 3.1	●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。あっという間にみなさんの背の高さくらいに成長します。今日は、たけのこご飯にしました。味わって食べてみてくださいね。



ちょうさん けんさん しよくざい きほん しゆん きょうどりようり ぎょうじしよく
町産・県産の食材を基本とし、旬や郷土料理、行事食
をとりいれた献立になるように工夫しています。
しゆしよく しゆさい ふくさい こんだて とき
主食、主菜、副菜がそろっているので献立をたてる時
さんこう
の参考にしてください。



※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。