



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、新しい学年が始まる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。

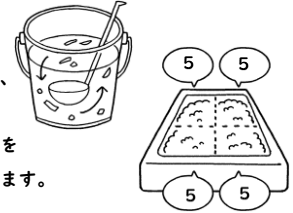
給食当番の身支度

- 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。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	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	たんぱく質		脂質	食塩
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	12	金	ごはん		鶏肉の照り焼き	じゃがいものみそ汁 三色和え		とり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ しろうおび もやし	ごめ じゃがいも さとう		小学校 610	小学校 23.8	小学校 17.3	小学校 2.1	●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。		
	15	月	赤飯 (ごま塩)		トンカツ	豆腐のすまし汁 茎わかめ和え	祝い デザート	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ しろうおび キャベツ もやし	せきはん バンこ ごまご てんぷん さとう クレープ	あぶら ごま	734	27.9	19.3	2.6	●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。日本では古くから赤い色には邪気を払う力があるといわれています。お祝い事がある時に赤飯を出す習慣があります。		
	16	火	ごはん		さけの塩焼き	きのこのすまし汁 豚肉とごぼうの炒り煮		さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん さいやんげん たまねぎ ごぼう	ごめ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	600	29.9	15.3	2.0	●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、給食では料理の仕方や味付けを工夫しています。苦手なものも少しずつ挑戦してみてください。		
	17	水	ごはん		ブルコギ	春雨スープ もやしのナムル		ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ごまつな	キャベツ たまねぎ しょうが しめじ もやし せし	ごまあぶら ごま さとう	749	25.8	21.2	2.9	●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ので一度じっくり見てみてください。		
	18	木	カミカミ献立 大山小麦 花型パン		白身魚 フライ	ポークシチュー かみかみサラダ	(中) いちごゼリー	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ごんぶ	たまねぎ しめじ だいこん もやし きゅうり	コッペパン バンこ ごまご じゃがいも さとう (中) ゼリー	あぶら ごまあぶら	599	25.8	21.5	3.1	●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。	
												768	31.0	25.2	4.0			

※太字は八頭町の産物です

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



2024年

4月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
給食のきまりをおぼえよう

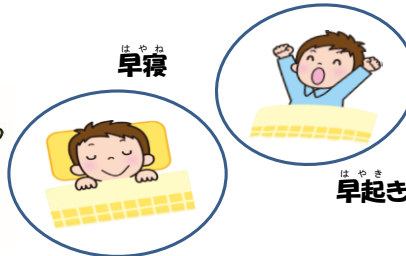
〇〇〇学校

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



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					
	19金	ごはん		鶏肉の らっきょう ソースかけ	たまねぎのみそ汁 大豆サラダ		とりにく とうふ だいず あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ	ごめ さとう てんぷん	ドレッシング	小学校 715	小学校 29.3	小学校 25.7	小学校 1.9	● 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。鶏肉やらっきょう、とうふやえのきたけなど地元の食材をたくさん使っています。
	22月	ごはん		ぎょうざ	ビーフスープ たけのこのピリ辛炒め		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ もやし	ごめ ごまあぶら あぶら		小学校 617	小学校 20.6	小学校 17.1	小学校 2.1	● 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。あつ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、たけのこを豚肉と一緒に炒めました。
	23火	わかめごはん		メンチカツ	ゆばのすまし汁 千草和え		ぶたにく ゆば とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	ごめ パンこ ごまごこ てんぷん	あぶら ごまあぶら	小学校 609	小学校 24.8	小学校 17.2	小学校 2.3	● 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。
	24水	ごはん		いわしの おかか煮	豚汁 ごま和え		いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ もやし	ごめ さとう てんぷん	ごま	小学校 649	小学校 26.5	小学校 21.4	小学校 2.2	● 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木	大山小麦 コッペパン		ハンバーグ トマトソース	コンソメスープ ひじきのごまネーズ		とりにく ぶたにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう てんぷん (小) ゼリー	ごま ノンメックコッペパン	小学校 632	小学校 22.7	小学校 25.9	小学校 3.3	● 大山小麦コッペパン について…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。パンは一口ずつちぎって食べましょう。
	26金	ごはん		チキンカツ	山菜カレー らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	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 やし らっきょう キャベツ きゅうり	ごめ パンこ ごまごこ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 704	小学校 25.3	小学校 19.2	小学校 2.4	● カレー について…カレーは江戸時代後期に初めて日本に伝わりました。西洋料理として一般的に広まったのは大正時代だそうです。給食では季節によってカレーに入れる食材が変わります。今月はわらび、えのきたけ、たけのこを入れた山菜カレーにしました。
	30火	ごはん		あじ フライ	わかめのすまし汁 ツナ和え		あじ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ パンこ ごまごこ てんぷん さとう	あぶら ノンメックコッペパン	小学校 635	小学校 24.2	小学校 20.7	小学校 2.0	● 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。給食でも旬の食べ物をたくさん使うようにしています。



※太字は八頭町の産物です

※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。