

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。

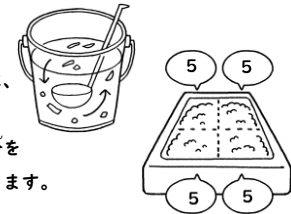
給食センターでは、今年度も安全・安心でおいしい給食を心を込めて作ります。また、給食時間の他にも、教科などとも連携し、食育活動をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



☆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。

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	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	kcal	g	g	g	
	14	月	ご飯		メンチカツ	たまねぎのみそ汁 三色和え		とりにく ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな しろねぎ キャベツ	たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ	ごめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 686	小学校 23.1	小学校 23.2	小学校 2.2	●今月のめあてについて…今月のめあては「給食のきまりをおぼえよう」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	火	赤飯 (ごま塩)		境港サーモンの塩焼き	豆腐のすまし汁 キャベツの酢の物	祝い お祝い ゼリー	さけ とうふ ハム	ぎゅうにゅう みそ	にんじん しろねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきだけ しろねぎ キャベツ きゅうり	せきはん さとう おいわい いちご ゼリー	ごまあぶら ごま	小学校 619	小学校 25.3	小学校 17.2	小学校 3.0	●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は赤飯を出す習慣があります。ごま塩もついています。味わって食べてください。
	16	水	ご飯		焼き ぎょうざ	わかめスープ 焼肉		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん にら	もやし たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが ゆず	ごめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	小学校 587	小学校 22.8	小学校 14.3	小学校 1.8	●苦手なものを食べてみよう…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。苦手なものを少しずつ挑戦してみてください。
	17	木	花型パン		鶏肉の照り焼き	コンソメスープ ブロッコリーサラダ		とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ コーン	コッパパン じゃがいも	ノンシュガーヨーグルト	小学校 587	小学校 29.5	小学校 21.8	小学校 3.0	●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	金	ご飯		さわらの ぶり辛だれ	やずぎのこのみそ汁 切干大根の含め煮		さわら とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ しいたけ だいこん しろねぎ	ごめ こんにやく さとう てんぷん	あぶら	小学校 578	小学校 25.4	小学校 14.8	小学校 2.0	●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。鶏肉やしめじ、しいたけ、とうふなど地元の食材をたくさん使っています。
														700	30.5	16.7	2.6	※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。



2025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	にち	ようび	しゅく	しゅく	しゅく	しゅく	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(第1群)		体の調子をととのえる(第2群)		エネルギーのもとになる(第3群)		エネルギー kcal	たんぱく 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					
	21	月	ごはん		シルバーの 照り焼き	豚汁 茎わかめ和え		シルバー ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく		小学校 590	小学校 27.5	小学校 15.5	小学校 2.7	●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。
	22	火	ごはん		フランク フルト	山菜カレー らっきょうサラダ		フランクフルト ぎゅうにく 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 ゆし らっきょう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	692	24.8	21.1	2.5	●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。
	23	水	ごはん		いわしの しょうが煮	ゆばのすまし汁 ひじきのごまネーズ		いわし ゆば かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう てんぷん	ごま ノンスタックマヨネーズ	667	24.2	24.7	2.4	●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	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しろみぎかな 白身魚 フライ	マカロニスープ コールスロー		ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ パンこ おむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング	604	23.2	22.9	3.0	●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。パンは一口分ずつちぎって食べましょう。
	25	金	ごはん		厚焼き たまご	肉じゃが ごま和え		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	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 はちみつ	あぶら ごま	624	24.8	15.2	2.3	●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。
	28	月	ごはん		うの花 コロケ	かまぼこのすまし汁 きんぴらごぼう		とうふ おから ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう こむぎこ てんぷん さとう	こめ じゃがいも こんにやく パンこ おむぎこ てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637	23.1	18.4	1.9	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、よくかんで食べる「カミカミ献立」です。かむことは、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かんで食べましょう。
	30	水	たけのこ ごはん		いわし フライ	もずくスープ ほうれんそうのサラダ		いわし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきたけ コーン しろねぎ キャベツ	こめ パンこ おむぎこ てんぷん さとう	あぶら ドレッシング ごま	676	23.9	24.7	2.6	●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のでしょうか？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。



早寝



早起き



朝ごはん



♥感謝の気持ちをこめて♥



※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。