

ご入学・ご進級
おめでとうございます

給食当番の身支度

髪の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
清潔な白衣を着よう
石けんを使って手を洗おう
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。

☆ 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				
	14火	入学・進級お祝い献立 赤飯(ごま塩)		メンチカツ	わかめのすまし汁 ブロッコリーサラダ	祝	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	648	23.0	22.7	2.4	●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。ごま塩もついてます。味わって食べてください。
	15水	きぬむすめ ごはん(有機)		境港サーモンの塩焼き	じゃがいものみそ汁 切干大根の含め煮	いわい クレープ	さけ	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	676	25.1	19.8	2.0	●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。
	16木	大山小麦 アップルパン		照り焼き チキン	オニオンスープ キャベツとコーンのサラダ		とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	587	26.2	26.1	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一度じっくり見てみてください。
	17金	食育の日献立 ごはん		豆腐 ハンバーグ	山菜カレー ごま酢和え		とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	695	23.0	20.1	2.4	●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ていきます。春といえば山菜ですね。今日は山菜カレーにしました。カレーの隠し味には地元産の梨ピューレを使っています。
	20月	ごはん		いわしのしょうが煮 豚汁 ささみ和え	しょうが たまねぎ キャベツ もやし わらび えのきたけ たけのこ		とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	597	23.4	17.3	2.3	●苦手なものも食べてみよう...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。
							とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	695	26.2	17.9	2.7	

※太字は八頭町の産物です

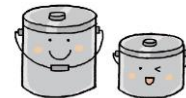
※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



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	
	21	火	きぬむすめ ご飯(有機)	ちくわの 磯辺天ぷら	肉じゃが はりはり和え		ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう アオサ	にんじん さいいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ こんにやく こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小学校 622	小学校 20.9	小学校 15.6	小学校 2.1	●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。
	22	水	ご飯	ハムステーキ	豆腐のみそ汁 五目ひじき		ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	610	23.7	18.2	2.4	●正しくはしを持つよう!!…皆さんは正しくはしを持っていますか?はしは、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。	
	23	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	フランク フルト	ビーフシチュー ビーンズサラダ		フランクフルト ぎゅうにく ひよこめ えんどうまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	エリンギ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	586	25.3	19.9	3.4	●大山小麦コッペパンについて…八頭町の給食では、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。
	24	金	ご飯	はるま 春巻き	ビーフンスープ チンジャオロースー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	ごめ ビーフン はるさめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	685	22.5	22.6	1.9	●中華料理について…中華料理は、世界三大料理の1つで、4,000年以上の歴史があります。色々な料理がありますが、強い火力や油を多く使用するなど、温かい料理が多いのが特徴です。また、とうがらしや八角、陳皮など特有の調味料を使うことで味に深みがあります。どんな料理があるか、ぜひ調べてみましょう。
	27	月	きぬむすめ ご飯(有機)	さわらの 塩こうじ 焼き	だいこんのみそ汁 春雨の酢のもの		さわら ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり しろねぎ きくらげ	ごめ さとう しおこうじ はるさめ	ごまあぶら ごま	579	23.3	14.8	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。
	28	火	ご飯	とりにく 鶏肉の から揚げ	はな 花ふのすまし汁 かい 海そうサラダ		とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん	たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ しいたけ コーン	ごめ ふこめこ でんぶん いちご ゼリー	あぶら	698	25.6	22.8	3.4	●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と食べて食べましょう。
	30	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	いか メンチカツ	ワンタンスープ コールスロー		いか チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ しいたけ しょうが	コッペパン パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング タンメン	563	20.8	21.5	3.1	●キャベツについて…春にできるキャベツは、みずみずしくやわらかくて甘いのが特徴です。新キャベツとも呼ばれています。今日は、コールスローに入っています。旬のキャベツをしっかりと食べてくださいね。

おさらいしましょう!

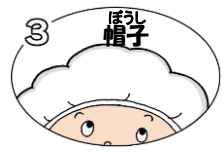
給食当番の身支度・準備 6つのポイント



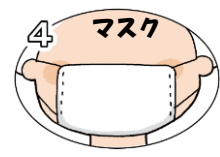
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



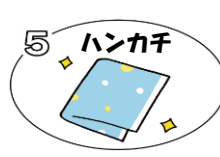
2 白い白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 ぼうし帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



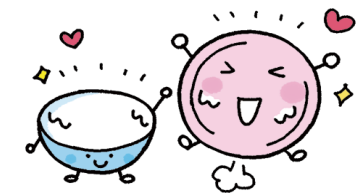
4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



※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。

※太字は八頭町の産物です