



# 令和5年 4がつ こんだてひょう



合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひょう	しゅじょく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱく質	ひとことメッセージ	
				ねつやちからになる	ちやにやくほねになる	からだのちようしをとのえる	そた			
12	すい	むぎごはん	マーボー豆腐 かいそうサラダ さつまポテト	こめ さとう むぎ ごまあぶら さつまポテト でんぶん すりごま	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく ぎゆうにく だいず みそ ちりめん かいそうミックス	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン す しお	625 794.0	今日から、令和5年度の給食がスタートしました。今年度も安心、安全でおいしい給食を届けたいと思っています。食事のマナーを守り、みんなで楽しく過ごしてください。	
13	もく	カットいりパン	じゃがいものミルクスープ さかなフライ コールスローサラダ	パン あぶら じゃがいも こめこ マヨネーズ (たまごなし)	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう (スープよう) とり にく なまクリーム ピーズビュレ ホキフライ	にんじん たまねぎ しめじ ブロccoli コーン キャベツ きゅうり	うすくち ワイン こしょう ガラスープ コンソメ しお す	651 805.0	パンに、サラダと魚フライをはさんで食べましょう。魚はホキです。ニュージーランド沖に生息する魚です。	
小学1年生 給食開始	14	きん	むぎごはん	ポークカレー グリーンサラダ おいわいゼリー	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう おいわいゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ささみ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	カレールウ チャツネ ワイン ソース こしょう こいくち うすくち す	645 828.0	今日から小学校1年生の給食が始まります。給食を楽しみにしてくれようという気持ちです。カレーは、大人気のメニューです。少しずつ、給食になれていってくださいね。
17	げつ	むぎごはん	だんごじる いわしのみそに かわりあえ	こめ むぎ すいとん	ぎゆうにゆう あげ とり にく いわし	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ つぼづけ	けずりぶし うすくち さけ しお	613 765.0	給食で食べているご飯は、楓の森の給食棟で炊いているので、できたてホカホカのご飯を食べることが出来ます。合志市産のお米を使っています。	
18	か	チキンライス	やさいたつぶりスープ ほうれんそうオムレツ	こめ あぶら バター じゃがいも	とり にく ベーコン ぎゆうにゆう ほうれんそうオムレツ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん しめじ キャベツ トマトビュレ	ケチャップ ソース こいくち ワイン しお こしょう ガラスープ	576 714.0	スープにはキャベツが入っています。1年中給食にも使っているキャベツですが、春に出荷される春キャベツは、葉の巻きがゆるく、やわらかくて薄いのが特徴です。	
19	すい	むぎごはん	かきたまじる いわしのカリカフライ たけのこのひこずり	こめ でんぶん むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう とうふ わかめ たまご ちくわ いわし ぶたにく あげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ	うすくち さけ けずりぶし うすくち こいくち	647 874.0	タケノコは、春を告げる食べ物です。土の中で抜かれてきた苦い芽がたけのこです。成長が早く、ぐんぐん伸びて緑色の竹になります。	
20	もく	ミルクパン	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ だいず ヨーグ 財 なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん みかん トマトビュレ グリーンピース おうとう バイン もも	ケチャップ こしょう ワイン ソース デミソース こいくち ガラスープ しお	653 907.0	ミートソースは、ひき肉と野菜をよく炒めて作るため、玉ねぎなどの野菜の甘みもよく出ておいしくなります。	
げんえんデー ～うすあじのきゆうしよくです～										
21	きん	むぎごはん	しんじゃがとたけのこのうまに わかめのすのもの あじつけのり	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく あぶら いらごま	ぎゆうにゆう あげ とり にく あじのり てんぶら わかめ たまご	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ きゅうり	こいくち みりん さけ す	586 751.0	給食では薄味に慣れ、健康を意識した食生活を送ることができるようになり組んでいます。今日は、小学校は2g、中学校は2.5g未満の給食です。酢の、さわやかな酸味は減塩につながります。	
24	げつ	むぎごはん	ごぼうとぶたにくのきんぴらどん とうふのみそしる とうにゆうプリンタルト	こめ あぶら とうにゆうプリンタルト むぎ こんにやく すりごま ごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう てんぶら ぶたにく とうふ くきわかめ あげ わかめ みそ	ごぼう にんじん いんげん しいたけ ねぎ えのきたけ	にぼし さけ うすくち みりん	673 835.0	給食では、育ち盛りのみなさんのために、できるだけ体によいものを取り入れています。たとえば味噌汁は、いりこでだしを取っています。野菜もたくさん入れたことで塩分を少なめにすることが出来ます。	
25	か	むぎごはん(少)	かきあげうどん ツナとだいずのサラダ いっしょくゆかり	こめ むぎ あぶら うどんめん さとう	ぎゆうにゆう ツナ とり にく だいず	にんじん だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	けずりぶし うすくち こいくち みりん ゴマドレッシング	656 849.0	うどんの時は、主食は少なめにし、エネルギー量を調整していただきます。給食当番さんはいつもより少なめに次ぎ分けるようにしてくださいね。	
26	すい	むぎごはん	ぶたじる メバルのおこしやき こんぶあえ	こめ あぶら むぎ こんにやく さといも いらごま	ぎゆうにゆう かまぼこ ぶたにく みそ とうふ メバル こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	さけ にぼし	614 793.0	メバルは、日本中でとれる代表的な近海魚です。塩こうじに漬けたものをオーブンで焼きました。魚が苦手な人も、食べてみてください。	
27	もく	コッペパン	チキンピーズ ごぼうとナッツのカミカミサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ イチゴジャム	ぎゆうにゆう ちりめん とり にく チーズ だいず	にんにく たまねぎ しめじ にんじん パセリ ホールトマト ごぼう きゅうり	しお こしょう ワイン す こいくち デミソース うすくち ケチャップ ソース ガラスープ	653 787.0	春にとれるゴボウは、冬の寒さでたくわえられたうま味がたっぷり含まれています。水田ゴボウは、風味がよくやわらかいのが特徴です。	
小学校・なし	28	きん	むぎごはん	ちゅうかどん パンサンスー こくとうピーズ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ すりごま くろぎとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ うずらたまご いか ハム いらだいず	にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きくらげ	オイスターソース す こいくち うすくち ガラスープ しお さけ	651 787.0	かむ回数についてです。弥生時代は、1回の食事で約400回かんでいたそうです。現代ではやわらかいものが好まれ、600回くらいです。今日のこくとうピーズをよくかんで食べてください。

\*給食棟へトりに行くものは、配膳表で確認しましょう。  
\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
\*今年度より、米飯給食が週4回となります。(木曜日：パン給食)

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、学校給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。よろしく願いいたします。

合志市産米

お知らせ 米飯給食が週4回になり

合志市では、米飯給食を拡大する取り組みをすすめるため、施設設備の整ったところから変更していきます。楓の森小、中学校では、今年度より、米飯給食が週1回増え、週4回となり(木曜：パン)給食棟の。

毎日の献立は・・・

文部科学省から示された「学校給食実施基準」を基に作成します。1日に必要な栄養素の1/3がとれるようになっています。使用する食品についてもさまざまな食品を組み合わせながら内容の充実を努めています。給食では、子どもたちが初めて食べる食材や料理、苦手なものが出ることもあるかもしれませんが、まずは少しでも食べてみてほしいと思います。新しいおいしさの発見や、