



指導目標 学校給食を理解し、自主的に楽しい食事の環境を整える。
 指導内容 ①学校給食の意義
 ②能率的な準備や後始末(当番の健康チェック)
 ③衛生的な環境づくり(手洗い・換気・エプロンの着用)



食事の環境を整えよう

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質(g)	脂質 エネルギー(%) 比
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンB その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂		
6 (木)	コッペパン チキンビーンズ アスパラのソテー かしわもち	★	大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス トマト缶	玉葱 キャベツ コーン	コッペパン じゃが芋 砂糖 かしわもち	なたね油	869 kcal 32.7 g 26 %	
7 (金)	麦ごはん いわしのおかか煮 キャベツのごま炒め じゃが芋のみそ汁	★	いわし かつお節 豆腐 みそ	牛乳 若布	人参 葱	キャベツ もやし 玉葱	精白米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油 ごま油	733 kcal 25 g 23.6 %	
10 (月)	白ごはん 豆腐とニラの中煮 チンゲン菜のオイスターソース炒め	★	豆腐 うずらの卵 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 にら	玉葱 もやし コーン 生姜 椎茸 にんにく	精白米 砂糖 でん粉	ごま なたね油 ごま油	754 kcal 27 g 23.9 %	
11 (火)	黒糖コッペパン ミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのソテー	★	牛肉 豚肉	牛乳	人参 トマト缶	キャベツ 玉葱 もやし コーン グリンピース にんにく	黒糖コッペパン スパゲッティ 砂糖	なたね油	804 kcal 32.8 g 25.2 %	
12 (水)	高菜ごはん あじフリッター 金平ごぼう ジョア(プレーン)	★	あじ 鶏肉 卵 天ぷら	牛乳 ジョア アオサ	高菜漬 人参	ごぼう こんにやく	α化米 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	ごま なたね油 ごま油	741 kcal 27.5 g 30.5 %	
13 (木)	米粉パン ミートボールシチュー フルーツカクテル	★	ミートボール 豆乳	牛乳	人参	玉葱 レトルトパイン みかん缶 黄桃缶 枝豆	米粉パン じゃが芋 カクテルゼリー	なたね油	804 kcal 28.8 g 25 %	
14 (金)	麦ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	★	さば 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 若布	人参 葱	キャベツ 玉葱 こんにやく えのきたけ	精白米 麦 じゃが芋 砂糖	なたね油	801 kcal 27.9 g 29.2 %	
17 (月)	白ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め 中華スープ 八女茶ムース	★	豚肉 うずらの卵 中華風つくね みそ 赤出しみそ	牛乳 八女茶ムース	人参 チンゲン菜 にら	キャベツ 玉葱 椎茸 生姜 にんにく	精白米 春雨 でん粉	なたね油	780 kcal 26.8 g 26 %	
18 (火)	ワンローフパン いちごジャム ツナマヨオムレツ もやしソテー コーンクリームスープ	★	ツナ 卵 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ もやし コーン えのきたけ	ワンローフパン じゃが芋 いちごジャム	なたね油 マヨネーズ	827 kcal 30.7 g 32.4 %	
19 (水)	麦ごはん かつおフライ じゃが芋の金平 若竹汁	★	かつお 豆腐 天ぷら	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 筍 枝豆	精白米 麦 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま なたね油	780 kcal 28.5 g 21.6 %	
20 (木)	キャロットパン ほうれん草のごまソテー 太平燕 甘夏ゼリー	★	うずらの卵 豚肉 あさり	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 きくらげ	キャロットパン 春雨 甘夏ゼリー	ごま なたね油	754 kcal 26.9 g 36.3 %	
21 (金)	白ごはん じゃが芋の旨煮 野菜のちくわ炒め かなぎ佃煮	★	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 かなぎ佃煮	人参	キャベツ こんにやく ごぼう コーン 枝豆 椎茸	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油 ごま油	784 kcal 28.3 g 20.1 %	
24 (月)	白ごはん 県産野菜の卵焼き 豚肉とごぼうのにんにく炒め 厚揚げのみそ汁	★	卵 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 若布	人参 葱 小松菜	ごぼう もやし 玉葱 えのきたけ 枝豆 にんにく	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油	734 kcal 25.7 g 21.4 %	
25 (火)	食パン ココアクリーム ホキフライ ケチャップソテー 肉団子スープ	★	ホキ ミートボール 卵 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	玉葱	食パン じゃが芋 ココアクリーム パン粉 小麦粉	なたね油	807 kcal 32.5 g 29.8 %	
26 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉	★	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参	玉葱 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 枝豆 にんにく りんごピューレ	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 カラフルボール カクテルゼリー	なたね油	820 kcal 24 g 18.8 %	
27 (木)	コッペパン 焼きそば 揚げシュウマイ コーンソテー	★	シュウマイ 豚肉 天ぷら かつお節	牛乳 青のり粉	人参 ほうれん草	玉葱 もやし キャベツ コーン にんにく	コッペパン チャンボン麺	なたね油 オリーブオイル	793 kcal 30.8 g 27.3 %	
28 (金)	白ごはん さばの生姜煮 キャベツのおかか炒め 豆腐のみそ汁	★	さば 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 若布	小松菜 人参 葱	キャベツ もやし 玉葱 しめじ 生姜	精白米 じゃが芋 砂糖 でん粉	なたね油	738 kcal 26.4 g 22.2 %	
31 (月)	白ごはん 干草焼き 切干し大根の炒め煮 わかめ汁	★	卵 豆腐 鶏肉 天ぷら 油揚げ	牛乳 若布 チーズ	人参 葱 ほうれん草	玉葱 えのきたけ 切干し大根 枝豆 玉葱 椎茸	精白米 砂糖	なたね油	716 kcal 25.3 g 24.6 %	

※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。
 ※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
 ☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

今月の朝ごはんおすすめ献立は、
28日の「豆腐のみそ汁」です。

朝ごはんでは元気に1日をスタートしよう!
~朝ごはんの効果~

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味がありました。その際、災いをはらうために薬草としても使われる菖蒲を用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。食べ物では、この日に「ちまき」や「かしわもち」を食べます。給食では6日(木)に「かしわもち」が登場します。

かしわもちには江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。