

望ましい食習慣を身につけよう

【指導項目】 当番活動 仕事の分担 給食時間の流れと係の仕事 基本的な食習慣

【指導内容】 基本的な正しい食事の仕方を知り、正しい食習慣を身につける

①衛生的で協力的な態度(環境づくり・手洗い・身じたく・運搬・配膳)

②食事の基本的な習慣(あいさつ・姿勢・食べ方・休養)



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C 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		
7 (水)	白ごはん 和風きのこハンバーグ もやしのごま炒め じゃが芋のみそ汁	☆	ハンバーグ 豆腐 みそ 天ぷら	牛乳 若布	ほうれん草 人参	もやし 玉葱 えのきたけ	精白米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま ごま油 なたね油	760 kcal 26.5 g 22.7 %	
9 (金)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	鶏肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳	人参	玉葱 みかん缶 レトルトパイ 黄桃缶 枝豆 にんにく りんごピューレ	精白米 麦 じゃが芋 カクテルゼリー 蜂蜜	なたね油	794 kcal 22.3 g 18 %	
12 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 茎若布の炒め煮	☆	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 赤出しみそ 天ぷら	牛乳 茎若布	人参 葱	玉葱 筍 椎茸 生姜 にんにく	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油	760 kcal 29.5 g 22.7 %	
13 (火)	黒糖コッペパン きつねうどん グリーンサラダ いちごゼリー	☆	鶏肉 ハム きつね揚げ かまぼこ	牛乳 若布	ブロッコリー 人参 葱	キャベツ 玉葱 椎茸 りんごピューレ	黒糖コッペパン うどん 砂糖 いちごゼリー	なたね油	736 kcal 29.4 g 25 %	
14 (水)	白ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げのみそ汁	☆	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 しめじ 生姜 にんにく	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	736 kcal 25.9 g 21.8 %	
15 (木)	コッペパン りんごジャム チキンビーンズ 海藻サラダ	☆	大豆 鶏肉 かつお節	牛乳 海藻サラダ	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 キャベツ もやし コーン	コッペパン じゃが芋 りんごジャム 砂糖	ごま ごま油 なたね油	799 kcal 31.5 g 27.6 %	
16 (金)	白ごはん きびなごカリカリフライ ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁	☆	豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 きびなご ひじき 若布	人参 葱	玉葱 こんにゃく えのきたけ 生姜	精白米 砂糖 でん粉 米粉	なたね油	753 kcal 25.3 g 25.7 %	
19 (月)	白ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 茎若布の酢の物	☆	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 茎若布	人参	玉葱 もやし こんにゃく ごぼう コーン 枝豆 生姜 椎茸 きくらげ	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 なたね油	762 kcal 25.3 g 20.3 %	
20 (火)	ワンローフパン いちごジャム ジャーマンポテト ラビオリスープ	☆	ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 にんにく	ワンローフパン じゃが芋 いちごジャム ラビオリ	なたね油 オリーブオイル	731 kcal 23.9 g 26.4 %	
21 (水)	麦ごはん いわしの甘露煮 筍の土佐煮 キャベツのみそ汁	☆	いわし 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 若布	人参 ほうれん草 葱	こんにゃく 筍 キャベツ 玉葱	精白米 麦 砂糖 でん粉	なたね油	740 kcal 27 g 24.3 %	
22 (木)	米粉パン 春野菜の和風スパゲッティ 小松菜と鮭のサラダ	☆	ベーコン 鮭フレーク	牛乳	小松菜 人参 アスパラガス	玉葱 もやし キャベツ エリンギ レモン果汁 にんにく	米粉パン スパゲッティ	なたね油	766 kcal 32.3 g 26.1 %	
23 (金)	白ごはん トンカツ キャベツのおかか炒め きのこのみそ汁	☆	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 若布	人参 葱	キャベツ もやし 玉葱 しめじ えのきたけ	精白米 でん粉 パン粉	なたね油	764 kcal 25.8 g 26.5 %	
26 (月)	筍ごはん あじフライ 変わり金平 オレンジジュース	☆	あじ 鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	人参 葱	ごぼう もやし 筍 枝豆 椎茸 にんにく オレンジジュース	α化米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	なたね油	758 kcal 28.2 g 26.8 %	
27 (火)	ミルクコッペパン ハヤシチュー フルーツ白玉	☆	鶏肉	牛乳	人参	玉葱 レトルトパイ みかん缶 黄桃缶 枝豆 にんにく	ミルクコッペパン じゃが芋 カラフルボール カクテルゼリー	なたね油	794 kcal 27.4 g 25.1 %	
28 (水)	白ごはん 肉じゃが 即席漬け	☆	豚肉	牛乳	人参	玉葱 こんにゃく キャベツ きゅうり 枝豆 はりはり漬	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	733 kcal 23.8 g 17.9 %	
30 (金)	麦ごはん さばの味噌煮 野菜と昆布のソテー けんちん汁	☆	さば みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 葱	もやし キャベツ こんにゃく ごぼう 椎茸	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油	807 kcal 30.5 g 29.3 %	

※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。)

高知県の郷土料理「筍の土佐煮」

4月23日は「子ども読書の日」です!

小郡市では毎年4月23日の「子ども読書の日」に合わせて、物語の中の献立(ものがたりレシピ)を給食に取り入れています。

今年の給食では、絵本「つきよのキャベツくん」(著者:長新太 出版:文研出版)より、「トンカツ」と「キャベツのおかか炒め」が登場します。キャベツくんとブタヤマさんは、ある日、ブタの形をしたトンカツと出会います。不思議なトンカツに驚く2人が、その後とった行動とは・・・? ユーモアあふれる物語です♪



今月の食育の日献立は高知県の郷土料理「筍の土佐煮」です。

高知県は、海と山の幸が豊富なところ。かつお節の本場でもあるので、筍やこんにゃく、ふき、魚などにかつお節を加えて仕上げる料理が有名で、「土佐煮」や「おかか煮」と呼ばれています。給食では、春が旬の筍を使って「筍の土佐煮」を作ります。旬の筍とかつお節のうま味をぜひ味わってください。

