

令和5年度

今月の給食の目標
きゅうしょくを
たのしくたべよう



4月 よていこんだてひょう

とまりしょうがっこう

ひにち/ ようび	ごはん		おかず	おかず デザート	きゅうしょくにはいつているたべものとはたらき		
					ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる
4/17 月	むぎごはん	○	ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう こまつなのみそしる	おいわい ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あつあげ みそ	ごぼう にんじん いんげん エリンギ こまつな たまねぎ しめじたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ゼリー
かみかみ こんだて							
18/火	むぎごはん	○	しろみさかなのみそやき ほうれんそうのソテー じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ	ほうれんどう たまねぎ もやし にんじん コーン しろねぎ	こめ むぎ あぶら たまごぬきマヨネーズ じゃがいも
とっとり ゆりはま うまい でい							
19/水	ほしぞらまい ごはん	○	とうふハンバーグ ごますあえ フリルレタスのスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご かまぼこ ベーコン	たまねぎ しいたけ キャベツ ほうれんどう もやし にんじん フリルレタス しろねぎ えのきたけ	ほしぞらまい パンこ さとう じゃがいもでんぶん ごま
20/木	むぎごはん	○	かぼちゃコロッケ コーンサラダ チキンカレー		ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ にんじん キャベツ しろねぎ フロッコリー えだまめ コーン しめじたけ にんにく なし	こめ むぎ ながいも こむぎこ パンこ あぶら
24/月	むぎごはん	○	ながいものチーズやき ちくさあえ きりぼしだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく ながいも チーズ たまご みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし しろねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ ごま さとう
25/火	むぎごはん	○	とりにくのからあげ ハンサンスー ちゅうかなめこスープ		ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ たまご	しょうが もやし キャベツ ほうれんどう あかパブリカ なめこたけ たまねぎ しめじたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいもでんぶん はるさめ ごまあぶら
26/水	むぎごはん	○	さばのみそだれかけ やさしいため わかたけじる		ぎゅうにゅう さば みそ わかめ かまぼこ とうふ ちくわ	キャベツ もやし ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら
27/木	わかめ ごはん	○	ちくさやき ひじきのいりに はるキャベツのみそしる		ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン ひじき とうふ だいず あつあげ みそ	にんじん コーン ねぎ ほししいたけ いんげん しめじたけ キャベツ しろねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら ながいも
かみかみ こんだて							
28/金	むぎごはん	○	あじフライ かいそうサラダ クリームシチュー		ぎゅうにゅう あじ ベーコン わかめ くきわかめ とさかのり こんぶ しろふのり スキムミルク	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しめじたけ にんじん パセリ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも

ご入学、ご進学、おめでとうございます。

体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活を心がけて、心も体も元気に学校生活を送りましょう。

4月17日から本年度の給食が始まります。給食では、次のような目標を持ち、成長期にある子どもたちに望ましい食生活を身につけてもらいたいと思います。



泊小の給食について



☆バランスの取れた食事の提供

給食は、主食+主菜+副菜を組み合わせ、バランスの良い食事のお手本になるようにしています。給食を食べながら身につけていきます。

～給食の組み合わせ～

主食(ごはん)

主食は、私たちが1日に食べもののからとる、体を動かすエネルギー源です。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。

牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれています。



主菜(肉、魚、卵、豆・豆製品)

主菜は、たんぱく質が、おもになるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。

副菜(野菜を使ったおかず)

副菜は、煮物・和え物・サラダ・炒め物などで、体の調子を整えるはたらきがあります。

汁物(みそ汁・スープなど)

野菜を使った副菜となり、みそ汁・すまし汁・スープ・シチューなどを出します。

デザートなど

旬のくだものやゼリー等を、行事食の時に、出します。

☆地産地消の推進

給食では、湯梨浜町や鳥取県の旬の食べものを取り入れています。

・旬の食べものの取り入れと紹介

四季の旬にできる野菜などを、放送で知らせています。

・とっとり・ゆりはまうまいDAYの取り組み

毎月19日が食育の日で、その前後の日に、【鳥取県やゆりはま町でつくられた特産品や食べ物を使った献立の日】にしています。

☆新型コロナウイルス感染症対策

下学年はランチルームで、上学年は各クラスで給食を食べています。一方向で食べる、私語をしない、手洗いの徹底などの指導をしています。