



ひにち/ようび	ごはん	おかず	デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのしょうしをととのえる	ねつ・ちからになる
15/火	むぎいりごはん	とりにくのてりやき さんしょくあえ じゃがいものみそしる	おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし みそ	しょうが こまつな キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも おいわいクレープ
16/水	むぎいりごはん	たらのみそやき きんぴらごぼう かきたまじる		ぎゅうにゅう たら みそ かまぼこ けずりぶし たまご	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん エリンギ しろねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ さとう たまごめきマヨネーズ ごまあぶら
17/木	むぎいりごはん	メンチカツ かいそうサラダ しろねぎシチュー		ぎゅうにゅう とりにく かいそう ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん しろねぎ パセリ しめじたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも
とっとり ゆりはま うまい だい こんだて <small>ながいものピリからいたため</small>				ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ にぼし わかめ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし えのきたけ しろねぎ	ほしぞらまい ながいも さとう じゃがいもでんぶ ふ
18/金	ほしぞらまい ごはん	もやしのあおじそあえ ふのみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり にぼし みそ	こまつな にんじん キャベツ しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま ながいも
21/月	むぎいり ごはん	しのだに のりすあえ はるキャベツのみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり にぼし みそ	こまつな にんじん キャベツ しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま ながいも
たんじょうきゅうしょく				ぎゅうにゅう とりにく だいご にくだんご	パセリ あかパブリカ キャベツ コーン アヒルタス しめじたけ たまねぎ	こめ むぎ パンこ たまごめきマヨネーズ あぶら
22/火	むぎいり ごはん	とりにくのパンこやき だいすのサラダ にくだんごのスープ		ぎゅうにゅう とりにく だいご にくだんご	パセリ あかパブリカ キャベツ コーン アヒルタス しめじたけ たまねぎ	こめ むぎ パンこ たまごめきマヨネーズ あぶら
23/水	むぎいり ごはん	さばのみそだれかけ やさしいため あごちくわのすましじる		ぎゅうにゅう さば みそ いか けずりぶし あごちくわ	キャベツ チンゲンサイ にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶ あぶら そうめん
24/木	むぎいり ごはん	ポークしゅうまい ちゅうかあえ マーボードウフ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	キャベツ もやし あかパブリカ ほしいたけ にんにく しょうが たけのこ にんじん	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいもでんぶ
25/金	むぎいり ごはん	ほうれんそういりオムレツ ハムとブロッコリーのサラダ カレーシチュー		ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく	ほうれんそう フロッコリー にんじん たまねぎ しめじたけ りんご	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも
30/水	むぎいり ごはん	まつかぜやき マカロニサラダ さといものみそしる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ あぶらあげ にぼし	たまねぎ えだまめ フロッコリー にんじん コーン えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも

※食べ物の名前の濃い部分が鳥取県の食材です。

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15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

自校給食の良いところを活かしながら、安全・安心な給食を提供します。

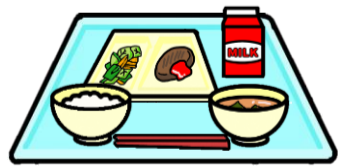
☆バランスの取れた食事の提供

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。



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す。しっかりとした体をつくるもとになります。

牛乳

牛乳は、成長期の子どもの必要な栄養がたくさん含まれています。歯や骨をつくるのに大切なカルシウムが多くふくまれています。

汁物(みそ汁・スープなど)

野菜を使った副菜です。みそ汁・すまし汁・スープ・シチューなどを出します。

副菜(野菜を使ったおかず)

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

デザートなど

旬のくだものやゼリー等を、行事食の時にします。

☆地産地消の取り組み

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【ふるさと泊】を感じ・味わい・大切に育てる心を育てていきます。

・旬の食べ物の取り入れ

四季の旬にできる野菜や食べ物を、放送で知らせます。

・ゆりはま・とっとり・うまいDAYの取り組み

毎月19日が食育の日です。その前後の日に、【鳥取県やゆりはま・とっとり・うまいDAY】の特産品や食べ物を使った献立の日をしています。

☆食への関心を高める取り組み

泊地域で育てられたほうれんそうや二十世紀梨・すいかなどを取り入れます。しょうゆは、泊地域のしょうゆ店のもので、地域の方にもお世話になります。地域のよさを知り、関わりを深め、感謝する心を育てていきます。

☆食物アレルギー対応

食物アレルギーがある児童は、事前に申請していただき食物アレルギー食材の除去食や代替食の対応をしています。

☆感染症対策

全校児童はランテールームで給食を食べています。感染症が流行する恐れのある場合は、教室で給食を食べるなどの対応をします。