



きゅうしょくたより

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<p><へいきん> エネルギー 636Kcal たんぱくしつ 25.2g ししつ 22.0g</p>				<p>5日 開校記念日</p>
<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・ふくじんづけ ・フレンチサラダ 	<p>9日 入学式</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・シューマイ ・ひじきのいためもの ・とんじる 	<p>11日 1年生給食開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるパン ・チーズインハンバーグ ・オニオンスープ 	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しおさけやき ・だいこんサラダ ・なめこのみそしる
<p>いよいよ学校が始まりました！ 今年もモリモリ給食を食べて、 元気に過ごしましょう。</p>		<p>ひじきは縄文時代から食べられて います。食物繊維やミネラ ル、鉄分、カルシウムがたっ ぷり入っています。</p>	<p>今日はいつもより早い時間に給 食を食べます。準備も素早くで きるように工夫しましょう。</p>	<p>なめこのぬるぬるには食物繊維 がたくさん含まれていて、おな かの調子を整えてくれます。</p>
<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・メンチカツ ・ごもくきんぴら ・はるキャベツのみそしる 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・バンバンジー ・わかめスープ ・にゅうがく&しんきゅう おいおいデザート 	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまのしょうがに ・こんにやくのおかか ・わかたけじる 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・だいこんとみかんの フレンチサラダ ・こくとうパン ・プリン 	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ふりかけ ・にくじゃが ・あつやきたまご ・ごまあえ
<p>きんぴらは、子吉小の人気メ ニューです。ごぼうやにんじ んの歯ごたえを楽しみながら、よ く噛んで食べましょう。</p>	<p>棒々鶏は、鶏肉を棒でたいて、 柔らかくして作っていた ことが名前の由来となっていま す。</p>	<p>こんにやくは、おなかの調子を 整えてくれるので、昔から「胃 のほうき」と言われてきまし た。</p>	<p>給食のタンメンはあっさりした 塩味です。野菜や肉がたっぷり で、栄養バランスのよい献立で す。</p>	<p>ごまは、栄養がたっぷりです。 健康によいだけでなく、髪をき れいにしたり、老化を予防する はたらきもあります。</p>
<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とりのからあげ ・キャベツサラダ ・だいこんとうふの みそしる 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・にくだんご ・ワンタンスープ 	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちくわのいそべあげ ・きりぼしだいこんのいりに ・いものこじる 	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・いちご&マーガリン ・とりのてりやき ・ブロッコリーサラダ ・たまごスープ 	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーボーどうふどん ・はるさめスープ ・アセロラゼリー
<p>からあげは、江戸時代に中国か ら伝わりました。家庭によって 味がちがいますが、好きな人が 多い定番メニューです。</p>	<p>スープには、野菜のビタミンが 溶け出しています。ツルツルし たワンタンがよく合いますね。</p>	<p>切り干し大根は、生の大根を干 して作ります。カルシウムや鉄 分、ビタミン、食物繊維がたっ ぷりです。</p>	<p>たまごは、生で食べても、ゆでて も、焼いても美味しいですね。 今日は、溶いた卵をスープに入 れていただきます。</p>	<p>麻婆豆腐は、昔、中国のマーお ばあさんが考えた料理です。ピ リ辛の味付けで、ごはんによく 合います。</p>

※牛乳は毎日つきます。

※材料の関係で献立が変わることがあります。



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔「学校給食法」第2条より〕

<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の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 食生活が食に関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 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>

給食当番のやくそく まもれているかな？

