



4月給食だより

令和6年4月
直方市学校給食会

ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の白差しのもと、新年度が始まりました。
ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

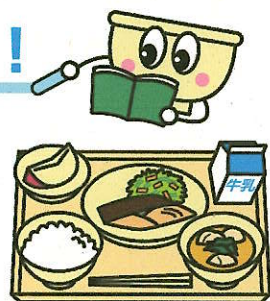
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



「学校給食」は生きた教材です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環として位置付けられ、実施されています。



給食には、たくさんの学びが詰まっています



えいよう 栄養バランス

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

しょくひん 食品の種類や特徴

しょくじ 食事の喜び・楽しさ

かんしゃ 感謝の心

せかい 世界の食文化

しょくりょう 食料の生産・流通・消費

しょく 食に関する知識・理解・関心

にほん 日本伝統行事と行事食



給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

目指せ! 給食マスター

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
 - 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
 - 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
 - 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
 - 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
 - 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。
-

4月学校給食こんだて表

今月の目標 給食の準備・片付けをきちんとしよう
植木小学校

直方市学校給食会

日	曜	しゆじよく	牛乳	おかず	あかいろ	かどいろ	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ひとくちメモ	
					赤色のグループ	緑色のグループ	黄色のグループ					
					おもに体をつくる食品	おもに体の調子を 整える食品	おもにエネルギー になる食品					
10	水	ごはん	○	ドライカレー きゅうりとコーンのサラダ	きゅうりにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ヒーマン にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	こめ あぶら こむぎこ さとう	613	20.3	19.3	《旬の食べもの》 	
11	木	にゅうがくしき										
12	金	ごはん	○	はるやさいのうまに やさしいごまマヨネーズあえ ふりかけ	きゅうりにゅう かくてん ぶたにく まぐろ のり かつおぶし	たけのこ こんにやく にんじん たまねぎ ふさ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	595	19.1	18.0		
15	月	ごはん	○	いわしのしょうがに かわりきんぴら みそしる	きゅうりにゅう いわし かくてん ひじき あつあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ ごぼう れんこん えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ ごまあぶら さとう ごま	635	22.9	21.3		
16	火	コッパン	○	じばさんアスラのクリームシチュー こまつなのソテー	きゅうりにゅう とり ちーズ しろいんげんまめ ペーコン	にんじん たまねぎ アスハラガス こまつな もやし とうもろこし	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	592	22.6	23.4		
17	水	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかあえ	きゅうりにゅう ぶたにく とうふ あかみそ とりにく	たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	614	25.5	18.9		
18	木	キャロット しよくパン	○	メンチカツ キャベツのソテー オニオンスープ	きゅうりにゅう とり ぶたにく ベーコン	キャベツ とうもろこし もやし にんじん たまねぎ ハセリ	キャロットパン あぶら はんこ	673	21.3	31.6		
19	金	かんげいえんぞく										こんだて表に添い文字で 書いてあるのが 旬の食べものです。
22	月	ごはん	○	たけのごはんのぐ たまごやき はるさめじる	きゅうりにゅう とり かつお じゃがいも あぶらあげ たまご かまぼこ とうふ	にんじん たけのこ いんげん こまつな しいたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう はるさめ	587	24.2	16.2	★給食スタート★ 10日から給食が始まります。 1年生の給食は17日から です。 清潔なハンカチ、はし、ラ ンチョンマットを毎日必ず 持って来ましょう！！	
23	火	くろざとうパン	○	ごもくうどん やさしいため ヨーグルト	きゅうりにゅう とり かつお わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ねぎ ヒーマン キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	くろざとうパン うどん あぶら	585	23.5	18.4		
24	水	★みやざきけんのりよりり★ ごはん	○	チキンなんばん スナッフえんどう きりほしだいごんのみそしる ひゅうがなつゼリー	きゅうりにゅう とり かつお あぶらあげ みそ	トマト スナッフえんどう たまねぎ にんじん きりほしだいごん かつお たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ノンエッグタルタルソース ひゅうがなつゼリー	658	22.6	22.8	★24日：宮崎県の料理★ 宮崎県は九州の南の方にあ る県です。チキン南蛮は、宮 崎県の延岡市で生まれた料理 です。衣をつけて揚げた鶏肉 を甘辛いタレにつけて、 タルタルソースをかけていた できます。	
25	木	しよくパン ココアクリーム	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	きゅうりにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり レモン	パン ココアクリーム じゃがいも あぶら さとう	590	23.9	19.7		
26	金	ごはん	○	さわらフライ ひじきのいために すましじる	きゅうりにゅう さわかめ かつてん ひじき とうふ わかめ	えだまめ にんじん いんげん えのきたけ	こめ はんこ あぶら さとう ふ(陸)	585	21.3	16.9		
29	月	しょうわのひ										
30	火	しよくパン いちごジャム	○	ナポリタン かいそうサラダ	きゅうりにゅう ウィナー チーズ まぐろ わかめ こんぶ	にんじん ヒーマン たまねぎ エリンギ しめじ トマト かつお キャベツ とうもろこし	パン いちごジャム スパゲッティ オリーブゆ ごとあぶら さとう	593	21.5	17.0		
のしるしの日にはスプーンがつきます。スプーンをつく日もおはしは使います。 毎日持ってきましょう。								650	24.0	21.6未満	学校給食の 栄養基準	