

給食がはじまります！

給食だより

は、次のポイントに注目しながら毎月確認してください。

① これまで食べたことのない食材はでていませんか？

食物アレルギーは乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食ではじめて食べる食材がある場合は、体調の良いときに、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

② メニューの下の説明をかならず読んでくださいね。

例：『サバ生姜しょうゆやき』には、ほねがはいていることがあります。きをつけながらたべてね。パンは一口サイズにちぎってたべてね



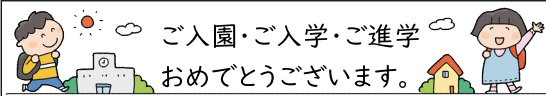
4月の給食 地場産物の活用について

森町で作られた食材・食品

お米(ななつぼし) たまご きゅうり キャベツ イカかまぼこコロッケ(いなみ食品)

森町近隣の町で作られた食材・食品

じゃがいも にんじん キャベツ 長ねぎ もやし だいこん はくさい



給食の主食について



基本的には、月曜日・水曜日・金曜日が「ごはん」、火曜日が「パン」、木曜日が「めん類」の提供となります。メニューは変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。カレーライスやハンバーグの提供時は、ごはんの量が通常の1.1倍で提供されます。

13 中学校の「マーボー豆腐丼」にはラー油が入っています。

マーボー豆腐丼

黄 米 赤 赤みそ 白みそ ごま油 三温糖 てんぷん ぶた肉 大豆 とうふ 緑 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく

はるさめスープ

黄 マロニー 赤 たまご 緑 まつな えのき にんじん

フルーツ白玉

黄 カラフルボール 緑 みかん もも パイナップル パナナ

フルーツ白玉に入っている『白玉』は口の中ですべりやすいので、のどつまいないようによくかんでたべてね。

14 ソフトフランスパン

ミネストローネスープ

黄 パン 赤 牛乳 緑 ジャがいも マカロニ ウィンナー 玉ねぎ にんじん トマトビュール にんにく

やさいコロッケ

黄 ジャがいも ごまごこ 油 さとう はん粉 てんぷん 大豆粉 にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ

えだまめサラダ

黄 エックタア 緑 キャベツ にんじん コーン えだまめ

パンは一口サイズにちぎってたべてね

15 ごはん

根菜のごま汁

黄 米 赤 牛乳 緑 ジャがいも 白いりごま 白すりごま 油あげ みそ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ

サバのみそ煮

黄 サバ みそ 緑 ほうれん草 とえのきの和え物

ほうれん草とえのきの和え物

黄 のり 緑 ほうれん草 えのき

『サバ西京焼き』には、ほねがはいていることがあります。きをつけながら たべてね。

16 ソースやきそば

いろどりシューマイ

黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん ビーマン

ら・フランスゼリー

黄 ゼリー 赤 とうふ 魚のすりみ 大豆粉 ぶた肉 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ しょうが

みどりちゃん

ばい菌や病気から体を守ってくれるよ！みどりちゃんの食べ物は何かな??

17 ごはん

みそ汁(じゃがいも・わかめ・長ねぎ)

黄 米 赤 牛乳 緑 ジャがいも わかめ みそ 長ねぎ

肉豆腐

黄 三温糖 油 赤 とうふ ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん つきこんにやく

なっとう

赤 なっとう

20 ごはん

みそ汁(とうふ・なめこ)

黄 米 赤 牛乳 赤 とうふ みそ 緑 なめこ

チーズ風ソースインハンバーグ

黄 油 さとう 赤 ぶり肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト

ごぼうサラダ

黄 マヨネーズ さとう 白いりごま 三温糖 緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり

21 こくとうパン

じゃがいものスープ

黄 パン 赤 牛乳 緑 ジャがいも オリーブオイル ベーコン 玉ねぎ とうもろこし にんにく パセリ

チキンナゲット

黄 油 てんぷん さとう ごまごこ 赤 ぶり肉 緑 とうり肉

パリパリサラダ

黄 ワンタンの皮 油 ドレッシング 緑 キャベツ きゅうり にんじん

パンは一口サイズにちぎってたべてね

22 たけのこごはん

かきたま汁

黄 米 白いりごま さとう 赤 ぶり肉 油揚げ 緑 たけのこ

アジフライ

黄 パン粉 ごまごこ 赤 アジ

甘酢和え

黄 さとう 赤 ツナ 緑 キャベツ きゅうり にんじん

『アジフライ』には、ほねがはいていることがあります。きをつけながら たべてね。

23 あんかけうどん

かぼちゃ天ぷら

黄 うどん 三温糖 てんぷんあ 赤 ぶり肉 油あげ 緑 はくさい にんじん まつな しめじ

ヨーグルト

黄 ごまごこ 油 赤 かぼちゃ 緑 ヨーグルト

みどりちゃん

みどりちゃんから体を守ってくれるよ！みどりちゃんの食べ物は何かな??

24 チキンカレー

香味和え

黄 米 ジャがいも 油 赤 ぶり肉 牛乳 ビーンズビュール 緑 玉ねぎ にんじん りんごクリム にんにく

平均栄養摂取量

Table with columns for Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates for different school levels (Kindergarten, Elementary, Middle School).

27 ごはん

みそ汁(とうふ・わかめ)

黄 米 赤 牛乳 赤 とうふ わかめ みそ 緑 なめこ

ぶた肉とほるさめの炒めもの

黄 はるさめ 油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが

ナムル

黄 白いりごま ごま油 緑 まつな にんじん もやし とうもろこし

28 コッペパン

コーンポタージュ

黄 パン 赤 牛乳 赤 牛乳 ビーンズビュール 緑 玉ねぎ とうもろこし

パンブキンアンサンブルエッグ

黄 てんぷん 油 さとう 赤 たまご ぶり肉 緑 かぼちゃ

チリコンカン

黄 油 三温糖 赤 ぶた肉 だいず 緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマトビュール パジル

パンは一口サイズにちぎってたべてね

29

トマトクリームスパゲティ

黄 スパゲティ 油 赤 ベーコン 生クリーム 緑 玉ねぎ トマトビュール しめじ にんにく

チキンバジルオープン焼き

黄 油 はん粉 さとう 赤 ぶり肉 緑 パジル

フルーツゼリー

黄 ゼリー 緑 みかん もも パイナップル

昭和の日

30

平均栄養摂取量

Table with columns for Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates for different school levels (Kindergarten, Elementary, Middle School).

給食の魚料理について

給食では、【焼き魚】や【魚のフライ】などの魚料理を取り入れています。

食べるときは、骨が残っていることもあるので、よく見ながら気をつけて食べましょう。

近年は食生活の変化により、家庭で魚を食べる機会がすくなくなっているとも言われています。給食が、子どもたちにとって魚に親しみ、

味わうきっかけになればうれしいです。

