4月 こんだてよていひょう

令和5年4月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の出雲崎産 もう少しすると、出雲崎産の新鮮な美味しい野菜がたくさんとれるよ。お楽しみに♪		給食の栄養 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように、考えながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので、苦手なものにも挑戦しましょう。		副菜 主菜 主食 汁物
赤					主に体を作るもとになる食品
緑					主に体の調子を整えるもとになる食品
黄					主にエネルギーのもとになる食品
栄養価					エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)
10	手作りココアプリン 豚肉と厚揚げのスタミナ丼 (発芽玄米入りごはん 焼肉丼の具) 中華コーンスープ 1年生なし	11 ごまあえ 白身魚のレモンソース ごはん 春野菜とんじるの豚汁 1年生なし	12 菜の花あえ 大豆と小魚の揚げ煮 ごはん 肉じゃが 1年生なし	13 しょうゆフレンチ チキンライス コーンチャウダー 1年生なし	14 フルーツヨーグルト 海藻サラダ カレーライス (発芽玄米入りごはん・カレー)
赤	ぶたにく あつあげ たまご ベーコン 牛乳	たら ぶたにく みそ とうふ 牛乳	だいず たまご ぶたにく だいず ちりめんじゃこ 牛乳	とりにく ベーコン ハム チーズ 牛乳	ぶたにく かいそう ツナ ヨーグルト 牛乳
緑	にんじん チンゲンサイ にら コーン もやし	にんじん こまつな とうな キャベツ たまねぎ	にんじん ほうれんそう さやいんげん たまねぎ キャベツ	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ コーン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり くだもの
黄	こめ はつがげんまい さとう あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら	こめ はつがげんまい ゼリー さとう あぶら
栄養価	666kcal/28.8g/2.0g	628kcal/28.4g/2.1g	626kcal/26.5g/2.3g	628kcal/24.5g/2.4g	725kcal/23.2g/2.6g
こんだて	17 お祝いクレープ 和風マカロニサラダ ちらしずし うすくず汁 入学・進級お祝い献立	18 よい歯の日 ひじきのサラダ ほっけの塩こうじ焼き ごはん どさんこスープ よくかんでたべましょう	19 毎月19日は食育の日 清見オレンジ じゃこサラダ ミートソース ソフトめん	20 こまつナムル きょうざ2こ ごはん マーボー厚揚げ	21 五目ひじき コロッケ ごはん けんちん汁
赤	ツナ たまご とりにく かまぼこ のり 牛乳	ほっけ ぶたにく みそ ハム ひじき わかめ 牛乳	ぶたにく だいず チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	ぶたにく あつあげ ハム みそ 牛乳	だいず とりにく あぶらあげ とうふ ひじき 牛乳
緑	にんじん こまつな たけのこ きゅうり ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぎ もやし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ
黄	こめ はつがげんまい クレープ マカロニ マヨネーズ	こめ じゃがいも さとう バター あぶら	ソフトめん あぶら ごま	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら
栄養価	699kcal/25.4g/2.2g	564kcal/26.1g/2.7g	648kcal/26.9g/2.5g	679kcal/26.4g/1.9g	625kcal/24.3g/2.2g
こんだて	24 油揚げのごまずあえ さばのみそ煮 ごはん 若竹汁	25 ブロッコリーとコーンのソテー 手作りチーズハンバーグ バーガーパン たまごスープ	26 ジョア 切干大根にものの煮物 ますのみそマヨ焼き ごはん くるまふのみそ汁	27 のり酢あえ だし巻きたまご ゆかりごはん 肉だんご汁	28 五色あえ とりにく鶏肉の唐揚げ ごはん もずくのみそ汁
赤	さば みそ あぶらあげ とうふ ハム わかめ 牛乳	ぶたにく ベーコン たまご チーズ 牛乳	ます みそ さつまあげ とうふ だいず わかめ ジョア	ツナ たまご ぶたにく のり 牛乳	とりにく かまぼこ たまご みそ とうふ もずく 牛乳
緑	にんじん こまつな たけのこ キャベツ もやし	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ コーン	にんじん きぬさや だいこん たまねぎ しいたけ	にんじん こまつな チンゲンサイ しいたけ たまねぎ	こまつな にんじん キャベツ えのき ねぎ
黄	こめ さとう ごま	パン バター	こめ くるまふ じゃがいも さとう あぶら	こめ はるさめ さとう あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら
栄養価	669kcal/27.7g/2.2g	615kcal/32.1g/2.6g	612kcal/26.9g/2.0g	606kcal/26.5g/2.8g	654kcal/25.9g/2.0g

給食当番の身支度

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

今年度も1年間よろしくお願いいたします

★都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

食育だより

～　家族で読みましょう　～

毎月19日は「食育の日」

令和５年４月
出雲崎小学校

ご入学ご進級おめでとうございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。学校生活を楽しく快適に過ごすためには、心身ともに健やかでなければなりません。食事は、健康とのかかわりが大きく、バランスのとれた食事や楽しい食事は健康な体と心を作ります。食事を通して、食べ物の果たす役割を正しく理解し、望ましい食習慣を身に付けましょう。今年度も学校給食へのご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

出雲崎小学校の給食

＜主食：ごはん＞（週４日）

出雲崎産のコシヒカリを使用し、給食調理室の大きな炊飯器で炊きます。混ぜごはんや丼物の時は、発芽玄米を混ぜています。発芽玄米には、食物繊維やビタミンE、ミネラルなどが豊富です。出雲崎産コシヒカリ・発芽玄米の代金は、町からの全額補助となっています。

＜主食：パン＞（月１回程度 火曜）

長岡市の旭食品さんから届きます。コッペパン、食パン、米粉パンの他に、セルフハンバーガー、揚げパンなどの調理パンもあります。

＜主食：めん＞（隔週水曜）

新潟市の入澤製麺さんから届きます。うどん、中華めん、ソフトめん、大麦めん、米粉めんの５種類あり、それぞれに合わせたスープやかけ汁で食べます。

＜おかず＞

おかずは新鮮で安全な食材を選び、衛生面に十分注意して調理します。煮物、揚げ物、蒸し物、炒め物、あえ物など変化をつけて取り入れています。

旬の食材、地場産食材を心がけて使用し、行事食、郷土料理などを取り入れています。季節感や郷土の味を大切にしながら、苦手な物もおいしく、食べてもらえるように工夫しています。

＜牛乳＞

２００ｍｌの牛乳が毎日つきます。成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。時々、飲むヨーグルトなども登場します。牛乳の代金は、町からの全額補助となっています。

お知らせ

給食の白衣について

給食当番は、週末に給食用白衣を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ（消毒を兼ねています）をして、休み明けに持たせてください。次の人が気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。

食物アレルギーについて

昨年度に提出いただいた食物アレルギーの調査内容に変更が生じた場合は、お知らせください。給食での対応をご相談いたします。

食育だよりの活用を！

食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。ご家庭での食事作りや食生活についての話題作りにぜひご活用ください。

長期欠席について

けがや病気等、連続して欠席が見込まれる場合は、給食を止めることができます。学級担任にお知らせください。

連絡を受けた2日後から連続5食以上の欠食の時、止めた分の給食費を後日返金します。午後の連絡の場合は、翌日扱いとなります。

給食室メンバー紹介

☆調理師・調理員　Hi・Sa　Ya・Na

☆栄養教諭　Ok

安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに提供できるよう、努めてまいります。