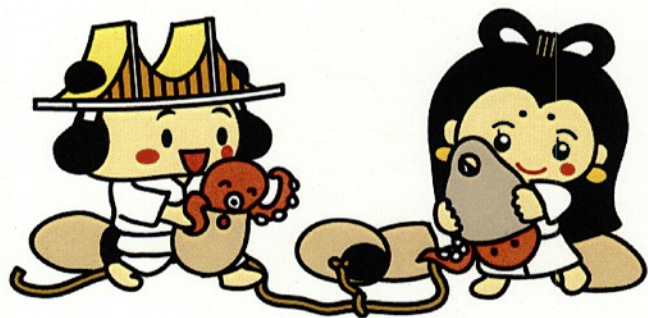


淡路市の献立紹介



令和5年4月分

淡路市学校給食献立

4月10日(月)



献立名

- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・もち麦スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 635 Kcal、中学校 835 Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 27.7g

(小学3・4年生の分量としています)

4月11日(火)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ほうれんそうのいりとうり和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585 Kcal、中学校 685 Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 23.1g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月12日(水)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 615 Kcal、中学校 734 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています)

4月13日(木)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.0g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月14日(金)



献立名

- ・焼き魚（さけ）
- ・小松菜の和え物
- ・若竹汁
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 509 Kcal、中学校 596 Kcal

たんぱく質：小学校 27.9g、中学校 30.1g

（小学3・4年生の分量としています）

4月17日(月)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・フロコリーのコンソメ味
- ・野菜スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 605 Kcal、中学校 780 Kcal

たんぱく質：小学校 30.8g、中学校 34.5g

（小学3・4年生の分量としています）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月18日(火)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 551 Kcal、中学校 658 Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 22.1g

(小学3・4年生の分量としています)

4月19日(水)



献立名

- ・焼きそば
- ・ささみサラダ
- ・しらめい(個包装)
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 644 Kcal、中学校 865 Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 29.2g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月20日(木)



献立名

- ・コロッケ
- ・ほうれんそうの和え物
- ・魚麵のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 673 Kcal

たんぱく質：小学校 18.5g、中学校 21.0g

(小学3・4年生の分量としています)

4月21日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・ツナサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 671 Kcal、中学校 789 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.4g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月24日(月)



献立名

- ・えびのクリーム煮
- ・ピッコロサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 631 Kcal、中学校 832 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 28.6g

(小学3・4年生の分量としています)

4月25日(火)



献立名

- ・豆腐ハンバーグ (あんかけ)
- ・春キャベツのごま和え
- ・ふのみそ汁 ・さくらゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623 Kcal、中学校 707 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 25.6g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月26日(水)



献立名

- ・チャフチェ
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569 Kcal、中学校 679 Kcal

たんぱく質：小学校 19.3g、中学校 22.0g

(小学3・4年生の分量としています)

4月27日(木)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・山菜のかきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 30.7g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月28日(金)



献立名

- ・魚(きす)の天ぷら
- ・もやしの中華和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634 Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 29.6g、中学校 33.3g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食料の生産や調理に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二改訂版―」(H31.3)



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。……

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう	協力して準備をしましょう	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう	換気をして空気を入れ替えましょう	手をせっけんできれいに洗いましょう	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう	口をとじて、よくかんで食べましょう	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう
--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう	協力して後片付けをしましょう
----------------------------	----------------------------	----------------------------------	-----------------------

食べもののほたらき 3つにわけてみよう!

食べものは、体へのほたらきによって、3つにわけられます。下のえいようれっしやのほたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、○の中をぬってみましょう。

えいようれっしや	きいろのなかま おもにエネルギーのもとになる食べもの	あかのなかま おもに体をつくるもとになる食べもの	みどりのなかま おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの
-----------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---

こたえ ★きいろ ... あめ パン あぶら じゃがいも ごはん ★あか ... たまご ぎゅうにゅう にく さかな とうふ ★みどり ... たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん トマト みかん