

平成31年度 わくわくランチ

学校給食は教育の一環で行われています

教科等(学習の中で知ることにより食についての理解や関心を深める)

4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今月の学校給食では、15日に子どもたちの入学、進級をお祝いした献立を計画しています。また、旬を迎えるキャベツやたけのこ、わかめ、いちごなど春を感じる献立も考えています。このように学校給食では、一年を通して旬の食材や地元の食材を使い、和食・洋食・中華などさまざまな料理が登場します。初めて口にする食べ物や、にがてな食べ物があるかもしれませんが、いろいろなものを食べる体験を重ねて、心も体も健やかに成長できることを願っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

学校での食育は、給食の時間や各教科等、学校教育全体を通して行われます

給食時間(毎日の給食を通して体験することにより学ぶ)



倉吉市立学校給食センター

日	曜日	献立名			食べもののほたらき			エネルギー	たんぱく質	カルシウム	献立や食べもののメッセージ
		主食	主菜	副菜	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる				
10	水	ごはん	豆腐ハンバーグ	ホイル野菜 チキンカレー	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	「給食がほじります」 入学進級おめでとうございます。学校給食はみなさんが健康で学習や運動に力十分発揮できるよう、成長期に必要な栄養バランスを考えて献立が作られています。苦手な食べ物もあると思いますが、少しずつチャレンジして食べられるようになっていきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。
11	木	バターロール	鶏のマーメイド焼	ポテトサラダ コーンポタージュ	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	みなさんは食事の前には、手を洗っていますか。そして、せっけんをつけて洗っていますか。ただ水でぬらすだけでは、手についた汚れや細菌、ウイルスなどをきれいに落とすことはできないそうです。必ずせっけんをつけて洗いましょ。みんなの給食を準備する当番さんは、特に気をつけましょね。
12	金	ごはん	さばのみそ煮	菜の花あえ 豚汁	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	「菜の花や月は東に日は西に」は江戸時代に謝蕪村が詠んだ俳句です。見渡すばかりの黄色い菜の花畑に、真っ赤な夕日が沈みかけ、月が昇ろうとしています。今にも春の土と菜の花の香りが伝わってきそうな俳句です。菜の花あえはこの句をイメージして考えた料理です。
15	月	赤飯	さわらの電田揚げ	煮豆 桜餅のましまし汁	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	今日は、入学進級のお祝い献立です。いつもの白いごはんにかわって「赤飯」です。「赤飯」は節句や七五三など子どもの成長を願う行事、入学式や卒業式など人生の節目のおめでたいときに食べる行事食です。今日は、桜の花にみたくて生麩を入れた「すまし汁」と「赤飯」を組み合わせてお祝い給食にしました。
16	火	ごはん	スタミナ納豆	しそ巻餃子 けんちん汁	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	スタミナ納豆を作ってみましょ！ (材料4人分)ひき肉120g、鶏ひき肉160g、生薬5g、にんにく5g、ねぎ25g、ごま油小さじ2、砂糖小さじ1、濃口醤油大さじ2、酒小さじ1、みりん小さじ2、タバスコ少々です。 ※作り方の詳しい内容は倉吉市立学校給食センターホームページへどうぞ。
17	水	ごはん	さばのカレー焼	五目きんぴら 豆乳ごまおみそ汁	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	食事をするときには、ご飯やパンなどの主食に、おかずの主食や副菜をそろえると栄養バランスが整った食事になります。今日は、主食が「ごはん」、主菜が「さばの咖喱焼」、副菜は「五目きんぴら」と「豆乳ごまおみそ汁」です。副菜には野菜やきのこ、海藻などを使うとさらに栄養のバランスがとれますね。
18	木	パン	タンダーリーチキン	いちごジャム もずくスープ	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	インドには「タンダー」と呼ばれるような焼き蒸しがあります。「タンダーリーチキン」は鶏肉をこの蒸しで焼いた料理です。給食センターには残念ながらタンダーという窯はありませんが、大きなオーブンでにんにく、生姜、カレー粉などの香料で味付けした鶏肉を焼きました。
19	金	ごはん	境港サモンのフライ	フロコリーの ごま醤油 倉吉野菜のポトフ	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	毎月19日は「食育の日」です。倉吉市の学校給食では「食育の日」に合わせて市内や県内でとれた食べものをたくさん使った給食を作ります。今日は境港の鮭、倉吉のお米、大根、きゃべつを使って、みなさんにふさわしい良さを活かした「地産地消給食の日」です。
22	月	ごはん	鶏肉のレモンマリネ	ツナサラダ わかめと福のすず	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	「わかたけ汁」「わかたけ煮」などわかめと「たけのこ」はどちらも春が旬であることから、組み合わせるといろいろな料理に使われます。「わかめ」と「たけのこ」は、彩りが緑と白ということや口あたりがやわらかいものとかたいたものという対比が、料理のアクセントにもなることから好まれているようです。
23	火	ごはん	葡萄ウイマイ	ぜんまいのナムル 肉じゃが	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	よくかんで食べるということは、単に食べものを体内に取り入れるだけではなく、全身を活性化させるために重要な役割をしています。むし歯や病気の予防、脳や味覚の発達、肥満予防、消化の助けなどいろいろな効果があります。ふだんからよくかむことを心がけて食べましょね。
24	水	野菜ピラフ	しんじょうの磯辺揚げ	(野菜ピラフの具) 肉団子と菜のスープ	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	4月から6月は玉ねぎの収穫期です。玉ねぎの歴史は古く、3千年以上も前から食べられてきました。当時、エジプトのピラミッドをつづいた人たちは玉ねぎを食べて力をつけていたということが伝えられています。玉ねぎにはエネルギーを生み出すときに必要な栄養素が含まれています。昔から玉ねぎは元気をつける食べ物だったようです。
25	木	パン	豆腐の花型焼	フルーツナタデココ カロテンポタージュ	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	毎日食べている野菜には、色の濃い野菜と薄い野菜があります。色の濃い野菜には、「カロテン」という栄養素が多く含まれ、喉や鼻の粘膜をじょうぶにしてくれます。今日の「カロテンポタージュ」には、色の濃い野菜の代表「かぼちゃ」と「にんじん」をたっぷり入れて作りました。
26	金	玄米 ごはん	卵巻	ひじきサラダ スープビーフン	デザート その他	おもに鉄をうつるものになる	おもに体の質を鍛えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム	今日のスープにはビーフンという麺が入っています。ビーフンと似ている食べものに春雨がありますが、みなさんはビーフンと春雨の違いがわかりますか。実はビーフンは米を原料とした麺です。春雨は大豆や雑草などのでんぷんが原料です。見た目は似ていますが、それぞれ異なるものから生まれた食べものです。

こんな給食がです

主食：ごはん 週4回、パン 週1回
主菜：おもに肉や魚や卵、大豆製品の料理
副菜：和え物、煮物、汁物など野菜や海藻きのこなどを使った料理
牛乳：成長期に必要な栄養素を補うもの
その他：果物やデザートなど

春という字は・・・
「三人の日」と書きます。実はこの「春」の文字には、食育の大切なポイントがかかれています。健康に過ごすために食は大切なもの。これらことを日々の生活の中で参考にしてみてください。

●つのはたらき(赤・黄・緑)
●一日一食が基本

●や食べものに感謝して
●まわりの人といっしょに

●おのれのもとで育った食べもの
●毎日の積み重ね