

☆目標：楽しく食事をする環境をととのえよう

令和6年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
8日 始業式	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ いそべあえ えびボールのすまし汁 (中のみ) チーズ	ごはん いわしのオレンジ煮 野菜炒め かきたま汁	ごはん ポークカレー 花野菜サラダ 福神漬け みかんゼリー
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん とんかつマスタードソースかけ 梅昆布あえ たまねぎと きざみ麩のみそ汁	ごはん 米粉パン ハムのチーズ焼き イタリアンサラダ ポトフ お祝いいちごゼリー	ごはん さばのみそ煮 ひじきソテー 沢煮椀	青菜ごはん さくらシューマイ(2こ) ごまあえ なめこ汁 (中のみ) 鉄分ヨーグルト	ごはん たらのみそマヨネーズ焼き 大根のうま煮 えび入りわかめと ゆばのスープ
22日	23日	24日	25日	26日
野菜たっぷりみそラーメン ぎょうざ(2こ) フルーツヨーグルト	ごはん 白身魚和風フライ 塩きんぴら 卵とたまねぎのみそ汁	ごはん ポークハヤシ チーズ入りサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん 鶏肉の生姜焼き 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	ごはん 春巻き マーボー豆腐 莴わかめのスープ
29日	30日	※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 <b>スマホから簡単アクセス!</b> 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください! 横手市HPからもアクセスできます。 		
昭和の白	コッパン いちごジャム ハーブチキン ☆春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ コーンポタージュ			

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	642	21.1~32.5g	26.5
中学校	830	821	27.0~41.5g	32.9

**=ご入学、ご進級おめでとうございませう=**

これからはじまる学校生活にやる気や期待も高まっていることでしょう。環境が変わり、不安や緊張から体調をくずしやすくなる時期です。元気に学校生活を送ることができるよう、1日3回の食事と睡眠をしっかりと取りましょう。給食は十分な衛生管理のもとで、みなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。楽しい給食の時間になるようにみんなで協力して準備をしましょう。

**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>食器は大切に扱きましょう。</p> 


<とくに意識して食べてほしい日にマークをつけています!!>

- 減塩献立の日 (うすあじになれましょう)
- 鉄分たっぷりの日 (血液をつくります)
- カルシウムたっぷりの日 (骨や歯をしようぶにします)

☆「横手市統一料理」を実施します☆

横手市内には、3つの給食センターがあります。栄養士部会では、児童生徒のみなさんに、少しでも同じ料理を味わってもらいたいと思い、地域の旬の食材を使った料理や郷土料理の提供を計画しています(ただし、同じ日にちではありません)。

今月の横手市統一料理は☆印、30日(火)の「春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ」です。お楽しみに!!



令和6年度 雄物川学校給食センターでは、雄物川小学校と大森小学校と横手明峰中学校の、あわせて920人分の給食を作ります。





# 4月食育だより



「学校給食」は **生きた教材** です！



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

しよくひん 食品の種類や特徴

しよくじ よろこ 食事の喜びの楽しさ

かんしゃ 感謝の心

せかい 世界の食文化

しよくりよう 食料の生産・流通・消費

しよくかん 食に関する知識の理解・関心

にほん 日本

でんとうぎようじ 伝統行事

ぎようじしよく 行事食

## 食べものの数えかた線で結ぼう！クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

**レベル1**

- いちご (いちご 1品)
- バナナ (バナナ 1本)
- 料理 (りようり 1品)
- 魚の切り身 (さかなきりみ 1枚)

**レベル2**

- ぶどう (ぶどう 1房)
- 魚 (さかな 1尾)
- とうふ (とうふ 1丁)
- うどん (うどん 1玉)

**レベル3**

- キャベツ (キャベツ 1貫)
- カニ (カニ 1杯)
- ほうれん草 (ほうれん草 1玉)
- すし (すし 1把)

**こたえ**

レベル1 いちご…1粒 バナナ…1本 料理…1品(1品) 魚の切り身…1枚

レベル2 ぶどう…1房 魚…1尾 とうふ…1丁 うどん…1玉

レベル3 キャベツ…1玉 カニ…1杯 ほうれん草…1把(1束) すし…1貫

