

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。



ご入学・ご進級おめでとうございます

暖かな陽気と共に、新年度がスタートしました。年度の始まりは、新たなクラスや友達など環境の変化に疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。十分な休養と栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。



白石市の給食



毎月7日は「うーめんの日」

白石市では、毎月7日をうーめんの日としています。学校給食でも、毎月7日前後は、白石の特産品である「うーめん」を使った献立が登場します。



図鑑マークは要チェック!

献立表の図鑑マークは、「給食図鑑」の日です。給食図鑑には、旬の食材や、行事食の説明など、食に関する情報が載っています。

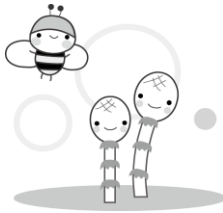


毎月お誕生給食があります

月に一度のお誕生給食は、その月にお誕生日を迎えるお友達をお祝いする給食です。みんなで楽しくお祝いしましょう。



12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
ごはん 肉団子(2個) ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	ごはん ホキフライ ほうれん草のごまあえ みそけんちん汁	米粉パン ポイルウィンナー(2本) キャベツのサラダ ホワイトシチュー	五目ごはん 花型豆腐ハンバーグ 春のうーめんサラダ すまし汁 お祝いデザート	ごはん マーボ豆腐 ポークしゅうまい(2個) パンサンスー
赤 りんごにゅう みそ とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ だいず なまあげ	赤 りんごにゅう ホキ とうふ あぶらあげ みそ	赤 りんごにゅう ウィンナー とりにく チーズ スキムミルク	赤 りんごにゅう とうふ まぐろ とりにく なると あぶらあげ	赤 りんごにゅう ぶたにく たまご ハム とうふ ぶたにく だいず みそ
緑 にんじん もやし むきまめ キャベツ ねぎ	緑 ほうれんそう にんじん もやし さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ しめじ こんにゃく	緑 にんじん キャベツ きゅうり コーン パプリカ たまねぎ かぶ グリンピース	緑 えのきたけ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり コーン こまつな たけのこ しめじ ねぎ こんにゃく	緑 にんじん キャベツ もやし きゅうり しいたけ たまねぎ ねぎ なら しょうが にんにく
黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう ごま さいとも パンこ	黄 こめこパン あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	黄 ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング うーめん デザート	黄 ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん はるさめ
エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 29.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.6 g 塩分 3.8 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.7 g
19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水) おたんじょう日	22 日 (木)	23 日 (金)
ごはん さば味噌煮 切干大根の煮物 かきたま汁	ごはん 八宝菜 蒸ギョーザ(2個) ほうれん草のナムル	横割り丸パン ハンバーグ トマトソース 海藻サラダ ポトフスープ 豆乳プリン	ごはん 五目玉子焼き たけのこの煮物 小松菜のみそ汁	麦ごはん さけの味噌 マヨネーズ焼き ほうれん草と わかめのおひたし おくずがけ
赤 りんごにゅう さば みそ ちくわ たまご あぶらあげ わかめ	赤 りんごにゅう ぶたにく とりにく えび いか うずらたまご	赤 りんごにゅう とりにく ぶたにく かいそう ウィンナー 豆乳	赤 りんごにゅう たまご とりにく ちくわ なまあげ みそ	赤 りんごにゅう さけ みそ わかめ とうふ あぶらあげ
緑 にんじん たいこん しいたけ さやえんどう こんにゃく ねぎ	緑 ほうれんそう にんじん もやし はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	緑 トマト だいこん きゅうり かぶ マッシュルーム しめじ セロリ パプリカ ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ たまねぎ	緑 にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう こんにゃく こまつな もやし ねぎ えのきたけ	緑 ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ さやえんどう
黄 ごはん あぶら さとう でんぶん	黄 ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	黄 パン バター さとう ドレッシング じゃがいも プリン	黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん むぎ さとう ごま うーめん ふ でんぶん さいとも マヨネーズ
エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.6 g 塩分 3.1 g

26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
ごはん かつおフライ 若竹煮 油麩のみそ汁 かしわもち	ごはん ポークカレー チキンナゲット(2個) フレンチサラダ	バターロールパン ミートオムレツ まめ豆サラダ 野菜スープ	昭和の日 	ごはん ししゃもうまか揚げ (2尾) れんこんのきんぴら わかめのみそ汁
赤 ぎゅうにゅう かつお ちくわ わかめ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ハム	赤 ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく とりにく たまご ハム チーズ いんげんまめ		赤 ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ わかめ とうふ あぶらあげ みそ
緑 にんじん はくさい たけのこ さやえんどう えのきたけ ねぎ	緑 にんじん パプリカ きゅうり キャベツ トマト たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	緑 にんじん キャベツ たまねぎ セロリ グリンピース むきまめ コーン きゅうり		緑 にんじん さやえんどう ねぎ れんこん こんにやく こまつな たけのこ
黄 ごはん あぶら パンこ さとう あぶらふ かしわもち	黄 ごはん じゃがいも こむぎこ ルウ ドレッシング	黄 パン じゃがいも さとう ドレッシング		黄 ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも
エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 17.5 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.0 g 塩 分 2.0 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.0 g 塩 分 2.5 g		エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 23.2 g 塩 分 3.1 g



彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて新しい1年がスタートしました。本年度も、安全で安心な、子どもたちが楽しみにしてくれる、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。



～学校給食について～

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。子ども達の心身の健全な発達に貢献し、食育の中心となるもので、下記の通り、7つの目標が定められています。

学校給食の目標

「学校給食法」第二条より

1 健康

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2

日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

3

学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

4

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

5

食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

6

わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

7

食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

ご飯は左?

ご飯は左、おみそ汁は右だよ!

給食の日

ご飯とおみそ汁の

と指導していると、

和食では、ご飯は左、汁物を右に置くのが基本です。

決まってるの?

お箸の持ち方やお茶碗の持ち方などもご家庭で話題にしたいと思っています。

OK!

汁物

はいつ!

左

右

～献立内容について～

ふくさい副菜

しゅさい主菜

ぎゅうにゅう牛乳

しゅしよく主食

しるもの汁物



地域でとれる旬の食材を中心とし、「主食(ごはん・パン)」「主菜」「副菜」「汁物」を提供します。「牛乳」は毎食つきます。

よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

背筋をぴんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

足を床につける

机と体の間は、こぶし1個分あける



きれいな格好で給食当番をしましょう。

手をせっけんできれいにあらひましょう

ぼうしをかぶりましょう

マスクはきちんとつけましょう

はくひの白衣のボタンはとめましょう

つめをみじかくきりましょう

