

4月食育だより



令和6年4月15日

高南学校給食共同調理場

新学期が始まり1週間が経ちました。朝日みどり小学校や朝日中学校では、1年生が新しい環境の中、給食の準備などを学び始めました。今年度も、食を通じて子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

食事時間の約束



元気な1日は朝食から！

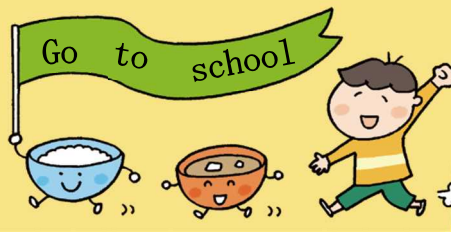
登校前に 毎日朝ごはん

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない

まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣付けていきましょう。



おうちの方へ

食事のマナーは一生の宝物

正しいマナーは、会食相手と楽しく食べるために必要です。家庭でも、基本的なマナーについて、お声かけをお願いします。

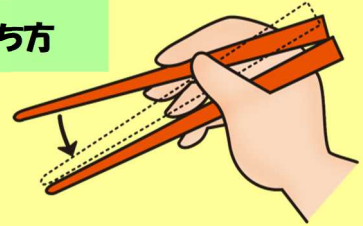
<マナーの例>

- はしや食器を正しい位置に置く。
- 食器を持って食べる。
- ひじをつかないで食べる。

◆食器の正しい置き方



◆はしの正しい持ち方



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。

スーパー給食当番あさちゃん

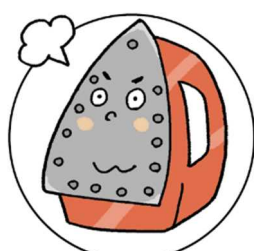


保護者のみなさまへ

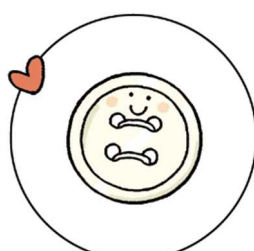
給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをお願いいたします。においは好みがありますので、柔軟剤のにおいが強くないか、ご確認をお願いいたします。



洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ

4月献立予定表

令和6年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとうございます



学校給食は、お腹が満たされるだけでなく、友達と一緒に準備をして食べたり、片付けをしったりすることにより、良好な人間関係を築き、心と体の健康を増進させます。本年度も安全でおいしい給食をお届けできるように、職員一同頑張りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

<今年度の調理場職員の紹介>

場長 朝日みどり小学校 校長 南波 裕
 栄養教諭 朝日みどり小学校 日下部 詩織
 調理員 シダックス大新東ヒューマンサービス(株)



食物アレルギー対応について

村上市の食物アレルギー対応方針により、以下の食材は学校給食で使用しません。

生たまご、くるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、生の魚卵、そば、山芋、キウイフルーツ

また、当調理場では、上記の食材以外に調理場の稼働能力を考慮し、独自に以下の食材を今年度は使用しないこととしましたので、ご承知おきください。

生のトマト、生のきゅうり、カナガシラ、マカダミアナッツ

高南学校給食共同調理場

今年度は、朝日みどり小学校、朝日中学校の約240人分の給食を作ります。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
10	水	食パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		食パン いちごジャム マーガリン	887
		ハンバーグ	とり肉 豚肉	たまねぎ		33.5
		春キャベツのごまドレサラダ		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	ごま 砂糖 油 ごま油	30.4
		あさり入りコンソメスープ	あさり 豆腐	だいこん にんじん えのきたけ こまつな		2.6
11	木	カレーライス	豚肉	たまねぎ にんじん りんご	米 油 じゃがいも	902
		牛乳	牛乳			26.9
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	30.0
		みかん		みかん		2.8
12	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	805
		タラの薬味ソース	たら	ねぎ しょうが	ごま油 油 砂糖	35.1
		野菜のオイスターソース炒め	豚肉	キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ピーマン	油 砂糖	24.7
		なめこ汁	豆腐 わかめ	だいこん なめこ ねぎ		2.4
15	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	879
		コーンしゅうまい	魚肉すりみ 豆腐	コーン たまねぎ	しゅうまいの皮 砂糖	36.1
		バンサンスー	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	春雨 ごま 油	31.1
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ なら	油 ごま油 砂糖	2.6
16	火	ちらし寿司 牛乳	のり 牛乳	れんこん にんじん かんぴょう きぬさや たけのこ しいたけ	米 ごま 砂糖	850
		はりはり漬け	大豆 昆布	切干だいこん にんじん きゅうり	ごま ごま油 砂糖	27.0
		にたてもち汁	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	油 まんまスティック	19.1
		お祝い紅白ゼリー	豆乳	いちご	砂糖	2.2
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	852
		アジフライ	あじ		油	35.4
		にんじんシリシリ		にんじん ツナ こんにゃく	ごま 油	33.9
		あおさのみそ汁	豆腐 あおさ	だいこん えのきたけ ねぎ		2.3

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
18	木	たけとりごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	とり肉 牛乳	たけのこ にんじん	米 油 砂糖	793
		<small>ごもくあつや</small> 五目厚焼きたまご	たまご とり肉 もすく	しいたけ にんじん たけのこ		33.0
		<small>あ</small> ごま和え		こまつな もやし キャベツ	ごま 砂糖	23.4
		<small>にく</small> 肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	油 砂糖 じゃがいも	2.5
19	金	<small>めん</small> ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	ソフト麺 油 砂糖	892
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			39.0
		ツナプロサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	油	31.5
		デコボン		デコボン		2.5
22	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	831
		<small>あ がきた</small> 阿賀北ポークのしょうが焼き	阿賀北ポーク	りんご		32.4
		カレーマヨサラダ	ひよこ豆	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	32.2
		わかめのみそ汁	油揚げ わかめ	だいこん えのきたけ こまつな	じゃがいも	2.4
23	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ふりかけ 牛乳	牛乳 かつお節	青菜 しそ にんじん かぼちゃ	米	831
		ししゃもの <small>いそべあ</small> 磯辺揚げ	ししゃも あおりの			38.6
		ひじきの煮物	ひじき さつまいも揚げ 大豆	にんじん しいたけ	油 砂糖	26.8
		<small>とんじる</small> 豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	2.8
24	水	アップルチップ米粉パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳	りんご	米粉パン	875
		<small>そう</small> ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれん草		26.1
		<small>あ</small> 蒸しどりと野菜のごまドレッシング	とりささみ	セロリー アスパラガス パプリカ	油 砂糖 ごま	28.9
		<small>はる</small> 春キャベツのスープ	ウインナー	にんじん キャベツ しいたけ 小松菜		2.8
25	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳		米	796
		<small>にく</small> とり肉のから揚げ	とり肉		砂糖 油	36.7
		<small>な</small> かき菜サラダ		かき菜 にんじん もやし	ごま油 砂糖	22.1
		<small>さわにわん</small> 沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや	春雨	2.4
26	金	<small>おやこどん</small> 親子丼	とり肉 なたと 卵	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース	米 油 砂糖	884
		<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳			39.9
		<small>そう わふう</small> ほうれん草の和風サラダ		キャベツ ほうれん草 きゅうり		30.9
		<small>はくさい</small> 白菜のごまみそ汁	厚揚げ 大豆	はくさい ごぼう にんじん しめじ ねぎ	ごま	2.5
30	火	キムチチャーハン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	855
		<small>はるま</small> 春巻き	豚肉	しいたけ にんじん たまねぎ	春雨 油 春巻きの皮	28.2
		<small>かい</small> 海そうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	アーモンド	37.6
		<small>ちゅうか</small> 中華スープ	豚ひき肉 豆腐	だいこん えのきたけ きくらげ 小松菜	油 ワンタン	2.6

<主食>

- ★ごはん
岩船産コシヒカリ100%です。
- ★パン
給食用のパンは、市販品より砂糖や脂質を控えた配合になっています。米粉パンも出ます。
- ★めん
うどん、中華めん、ソフトめん、大麦めん、米粉めんなどが出ます。

～学校給食の内容～



<牛乳>

- ★成長期に欠かせない、たんぱく質やカルシウムが豊富です。
- ★新潟県産の牛乳です。

<おかず等>

- ★旬の野菜を多く使うようにしています。
- ★野菜が苦手なお子さんにも食べやすい調理方法や味付けを工夫しています。
- ★化学調味料を使用せず、天然原料からだしをとっています。

4月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>安全にすばやく! 給食の準備をすること</p> <p>給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう</p> <p>衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう</p> <p>当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう</p>	<p>10</p> <p>春キャベツの ごまドレサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>いちご&マーガリン</p> <p>あさり入り コンソメスープ</p> <p>食パン</p>	<p>11</p> <p>みかん</p> <p>カレーライス</p> <p>コールスロー サラダ</p>	<p>12</p> <p>野菜のオイスター ソース炒め</p> <p>タラの葉味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	
<p>15</p> <p>パンサンスー</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>16</p> <p>お祝い紅白ゼリー</p> <p>はりはり漬け</p> <p>ちらし寿司</p> <p>にたてもち汁</p>	<p>17</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>あおさのみそ汁</p>	<p>18</p> <p>ごま和え</p> <p>五目厚焼きたまご</p> <p>たけとり ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p>	
<p>22</p> <p>カレーマヨサラダ</p> <p>阿賀北ポークのしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>23</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>24</p> <p>蒸しどりと野菜のごまドレッシング</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>アップルチップ</p> <p>米粉パン</p> <p>春キャベツの スープ</p>	<p>25</p> <p>かき菜サラダ</p> <p>とり肉のから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮碗</p>	
<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>海そうサラダ</p> <p>春巻き</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>中華スープ</p>	<p>ていねいに配ぜんしよう</p> <p>給食の盛りつけポイント</p> <p>汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。</p>		