2015



今月のめあて 給食のきまりをおぼえよう





まって 5ょうり ガラ こうきゅうしょく 智頭町立学校給食センター # (C) # (C) (C)



						主菜	前菜	その他	食べもののはたらき						えいようか 栄養値					
Ē	B	ر ا	主	羊	FL.				血・筋肉・骨・歯をつくる(器)		体の調子を整える (棒)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	脂質	カルシウム	塩分	家庭でとって ほしい食品	献立や食品のメッセージ
									第1群	第2群	第3群	第4群	第5辭	第6辭	kcal	g	mg	g		
١,	17	金	ご飯			若鶏肉のから揚げ	油揚げとたまねぎのみそ汁	(P)	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	あぶら ごま	686	26.8	小学校 296	2.2	たんとくやまり	●ご飯 <u>について・・・智頭</u> 町産の来を給食センターでその日の朝、炊いています。智頭町のきれいな水で育
					J		ブロッコリーとツナ の和風あえ		みそ まぐろ かまぼこ		プロッコリー		こむぎこ		中学校 818					てられた光の甘みは、よくかむことにより味わうことができます。 ************************************
21	21	火	Ø/~~	お花見献3 手司	<u>t</u>	えびカツ	若竹汁	か者 │	さけ えび たら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	いたけ かんびょう たけのこ れんこん たまねぎ	こむぎこ	あぶら	672	15.7	345	2.7	7 	● <u>お花莧献笠について・・・4</u> 月の空筍には糉が満開 となり、お花莧をした人も多いのではないでしょう か。今日は、「ちらし寿旬」や「糉もち」を取り入れ
							切り干し大根の含め煮		さつまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	だいこん	パンこ さとう さくらもち	あぶら	765	16.2	367	3.3		て、お花莧献笠にしました。
2:	22	水	ご飯	4	7	野菜春巻き ハムステーキの トマトソースかけ	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	SW JICW D	ES .	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	おおむぎ	ごまあぶら 7	775	27.9	408	2.0	りょくおうしょくや きぃ 緑黄色野菜	※:○ ♣ の. ◎ ※. ※· ○ ♣ (食器)を正し<書こう
) 		春雨サラダ			ギ ル ス に	I= L 1 × L		さとう こむぎこ でんぷん はるさめ ごはん	あぶら	885	29.6	446	2.3		しょくじ ざい た もの はい しょっき 食事の際、食べ物の入った食器を
2	23	木	チキンライス	1ス			野菜いっぱいポトフ		とりにく ぶたにく まぐろ		にんじん トマト パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	さとう	8000	644	19.0	276 2	2.9	海そう類	食べやすいように並べますが、その置き方には決まり きゅうしょく きゅんてき はん があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、 け物を石にし、興におかず(主菜・副菜)、デザート、牛
2					<u>Л</u>		イタリアンサラダ					しめじ きゅうり			767	21.3	286	3.4		デザート おかず (主菜・副菜) 「キュラー
	:4	金	ご飯			赤魚の塩焼き	膝 并		あかうおぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	598	15,3	343	2.3	種子類	中乳
					<u> </u>		じゃが芋のきんぴら		あぶらあげ みそ さつまあげ		さやいんげん	こんにゃく			712	16.9	365	2.6		
2	27	A	売型コッペパン	ארט באני		ちくわのツナマヨ焼き	カレーうどん		ちくわ まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ	1.0.010.00	たまねぎ もやし	うどん	マヨネーズごま	638	22.5	381 3.9	*************************************	(上をしませる) : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	
					<u> </u>		ほうれんそうの磯辺あえ		ぶたにく さくらえび かつおぶし かまぼこ		ねぎ	とうもろこし	じゃがいも さとう			_	_	_	, , , ,	すので、その日の盛り付け見茶を参考にしてください。
7	88	火	υ * * ἐ			酢豚	えび団゚子のスープ		ぶたにく えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ		しょうが たまねぎ えだまめ		あぶら	612	15.9	310	2.6	_{まめるい} 豆類	
-			麦ご飯	×			かみかみあえ		たら		チンゲンさい にんじん	たけのこ しいたけ キャベツ つぼづけ	でんぷん はるさめ さとう		741	17.8	329	3.1	立規	Q. 次の食事マナーのうち、本当に あるものはごれ? Eント 答えはひとつではありません
		+	<u> tk </u>		4	さばのてり焼き	長芋のみそ汁	ふりかけ	さば みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ		あぶら ごま	628	17.5	333	2.5	內類	①器を手に持ってはいけない ②ごちそうされたら、最後に一口残す
3	80	木	ご飯				小の花炒り煮		おから さつまあげ		ねぎ	ごぼう こんにゃく	ながいも ふ		743	19.5	352	2.8		③食事は(右)手の3本の指で食べる ° 4 2 - 4 と 9 年 2 〒 末 2 × 4 2 国 2 5 く 1 5 く 1 1 4 2 勝 3 田 ま : と ま く 3 か く 4 4 2 日 ま 2 5 か く 4 4 1 ま 2 か ま 2 5 か く 4 4 1 ま 2 か ま 2 5 か よ 2

学校給食は、教育の一環として位置付けられており、食に関する生きた教材となるよう7つの自復をもとに提供しています。





(「学校給食法」第2条より)

図ること。



|①適切な栄養の摂取に |②自営生活における食事について正しい よる健康の保持増進を理解を深め、健全な食生活を営むことが できる判断力を潜い、及び望ましい食習 慣を養うこと。



③学校生活を豊かに し、崩るい社交性及び 協同の精神を養うこ

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食生活が食にかかわる人人の様々な活 ⑥わが国や各地域の優れた |動に支えられていることについての理解 | 伝統的な食文化についての を深め、勤労を重んずる態度を養うこ



理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費 について、芷しい理解に導く こと。

