

# 4月 給食だより

2022年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
6 水	イタリアンスパゲティ	チーズ入りひじきサラダ フライドポテト	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅ う ひじき チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	430 623 766
7 木	カレーライス	元気サラダ 小煮干しのレモン酢 いちご	こめむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅ う こんぶ かえりちり めん	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン	458 664 816
8 金	ツナサンド	ミネストローネ きなこビーンズ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	まぐろ ベーコン いんげんまめ だいず きなこ	ぎゅうにゅ う ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ	448 649 798
11 月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 野菜のごま酢あえ じゃがいもとたまねぎのみそ 汁	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅ う	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ	422 612 753
12 火	レーズンパン	白身魚のチリソースかけ ごぼうのサラダ 野菜のスープ煮	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ かまぼこ ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅ う	ねぎ にんじん	にんにく ごぼう れんこん きゅうり コーン だいこん たまねぎ レタス しめじ	464 672 827
13 水	ハヤシライス	キャベツとりんごのサラダ コーンポテト	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅ う	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり りんご コーン	436 632 777
14 木	鮭わかめごはん	高野豆腐の卵とじ 野菜のポン酢しょうゆあえ 清見オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	さけ こうやど う とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅ う	にんじん さやいんげん こまつな	えだまめ たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ コーン きよみオレンジ	421 610 750
15 金	全粒粉パン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 海藻サラダ ミニトマト(小・中)	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅ う チーズ クリーム わかめ こんぶ かんでん ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	445 645 793
18 月	赤飯	鶏肉の塩こうじ焼き 食べて菜のおひたし 豆腐のみそ汁 お祝いデザート	こめ もちこめ こうじ ゼリー	ごま あぶら	あずき とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅ う わかめ	たべてな にんじん ねぎ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	465 674 829
19 火	米粉パン	鮭のレモン酢漬け 野菜のドレッシングあえ ABCスープ	こめ パン じょうしんこ でんぶん さとう マカロニ	あぶら	さけ ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅ う	にんじん パセリ	レモン キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	415 601 739

- ♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥ 18日(月)~22日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園  
★豊浜小学校  
★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
20 水	麦ごはん	マーボー豆腐 野菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅ う ひじき ちりめん じゃこ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし コーン	431 625 769
21 木	三色まぜごはん	こんにやくのおかか煮 もずくのみそ汁	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	とりにく こうやど う ふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅ う もずく	ねぎ にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ しめじ	417 605 744
22 金	バターロールパン	わかめうどん 豆腐ナゲット 野菜のゆず香あえ	パン うどん でんぶん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅ う わかめ こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しょうが キャベツ ゆず	410 594 731
25 月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 野菜のおかかあえ ふしめん汁 りんご	こめ むぎ さとう でんぶん ふしめん	ごま	さば かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ りんご	428 621 764
26 火	ミルクパン	豚肉のアップルソースか け ロメインレタスのサラダ 野菜のカレースープ煮	パン でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅ う	ロメインレタ ス にんじん パセリ	しょうが りんご レモン キャベツ たまねぎ しめじ	456 661 813
27 水	麦ごはん	さわらの竜田揚げ 豚肉とひじきの煮物 切干大根のハリハリ漬け	こめ むぎ でんぶん こんにやく さとう	あぶら ごま	さわら だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	442 641 788
28 木	親子丼	ちくわの新茶揚げ 五色あえ 甘夏みかん	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅ う ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし コーン あまなつみか ん	435 630 775

## ★新学期の給食が始まります★

ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。  
学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事は  
その大きな基礎となります。毎日の給食をおいしく食べながら、食べ物のこと  
や栄養のこと、食事のマナーなどいろいろなことを学び、元気にすごしてほし  
いと思います。

よくねがいます

令和4年度1学期  
給食開始日

中2・3年  
幼年中・年長・小2~6年・中1年  
小1年

4月6日(水)  
4月7日(木)  
4月18日(月)

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

# 食育だより4月号

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

## 新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、箸を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

## 1 旬の食べ物をお知らせします！

### スナップエンドウ



「スナップエンドウ」は、豆が成長して大きくなっても、さやが柔らかく、さやと豆の両方を食べることができるエンドウ豆の一種です。甘みがありシャキシャキとした食感が楽しめます。

さやのまま食べるので、他の豆の比べて、食物繊維やカロテンもたくさんとることができます。4～6月ごろまで収穫でき、お店に出回りますので、ご家庭でもぜひ味わってみてください。

アスパラガスは、土から「によきっ」と芽を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽がめ(芽を出す)が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

ぜひ、旬の味を楽しんでみてください。

### アスパラガス



## 2 学校給食について

学校給食の役割は、成長期にあたる児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための教材として、重要な役割を担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。

給食当番で

給食の時間で

さまざまな体験を通して実感する

給食活動で