

4月給食だよ！

令和5年4月3日

寒河江市立西根小学校 発行

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます！

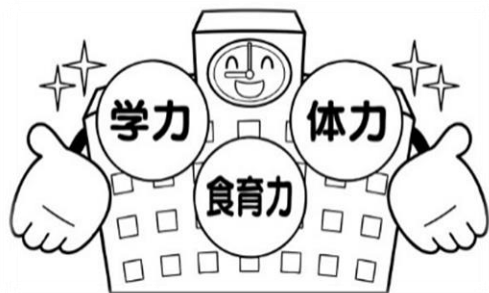
いよいよ、令和5年度の学校給食が始まります。給食は、健康で元気な「からだ」をつくるだけでなく、「こころ」も元気にする役割があります。給食の準備から片付けまで、みんなで協力して行い、思いやりや感謝の気持ちをもって、楽しい給食の時間をつくっていきましょう。

①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、健全な食生活をお営むことができる判断力を培い、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。

学校給食の7つの目標



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ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

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。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。

⑤食生活が食にかか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。

寒河江市立小学校の給食は・・・

●学校給食は『学校給食法』に基づき、学校教育活動の一環として実施されています。

- 献立・・・市内小学校に所属する栄養士が「ねらい」をもって作成しています。
 - 自校給食方式・・・各小学校内の調理室で調理しています。
 - 給食の形態・・・「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「牛乳」を基本としています。
- 週5回のうち4回が米飯、1回がパンまたはめんになります。

月	火	水	木	金
パン or めん				

- 米飯は、「寒河江市産はえぬき1等米」を使用【山形広域炊飯施設（山形市）より】
- パンは、「学校給食用無漂白の小麦粉」を使用【たひようパン株式会社（高畠町）より】
- めん類は、「中華めん」「うどん」「スパゲティ」を提供
- 牛乳は、「奥羽そだち 200 ml」を提供【奥羽乳業株式会社（河北町）より】

給食費・・・1食単価の目安は310円です。
児童の給食費は、令和3年度より完全無償化になっています。

<学校給食は、どんな給食？>

子どもたちの1日の食事摂取基準の3分の1を目標量としています。加えて、家庭で不足しがちな栄養素（カルシウムやビタミンA、食物繊維、鉄）を意識して取り入れながら、以下の点も踏まえて献立を作成しています。



- 安全安心で、おいしい給食
- 寒河江市や山形県に昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れた給食（日本各地の郷土料理もあります）
- 毎月、「食育の日(19日)」を含む週のねらいを「郷土料理・特産物を味わおう」としています。
- 季節を感じられる献立
- 素材の良さを生かした手作りの給食
- 和・洋・中などバラエティーにとんだ献立
- 学校の活動（行事や授業）とも関わりがもてる給食

ねらい	日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
給食の時間の過ごし方を考えよう	予定こんだて	4/8の 振りかえきゅうぎょうび 振替休業日	3校時授業 いっせいげこう 一斉下校	県産ぶたにくの カレーライス 牛乳 かいそうサラダ おいわいいちごゼリー	わかめごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル じゃがいものみそしる	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ いちご
	きいろ のなかま			ごはん あぶら じゃがいも デザート	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ こめこ こむぎこ	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ
	あかの なかま			牛乳 ぶたにく チーズ かいそう	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ とりささみ
	みどりの なかま			たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース フロッコリー キャベツ コーン	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんじん トマト パジル フロッコリー きゅうり コーン いちご

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

学校給食の衛生管理について (調理室編)

調理員は、毎日の健康をチェックし、身だしなみを整え、給食を作っています。

給食に使う野菜や果物は、流水で3回、しっかりと洗い、汚れを落とします。

生で食べる果物以外は、サラダに使う野菜などもすべて熱を通します。その際、中心温度を測定し、安全を確認して提供しています。

給食は「調理後2時間以内に食べる」と、安全のため時間が決められています。提供時間に合わせて、温度管理を徹底しています。

衛生管理について (教室編)

給食を食べるまでに、教室でできる衛生管理があります。ひとりひとりがマナーを守って、安心して給食の時間を過ごせるようにしましょう。

① **エプロン・ぼうし・マスク**を正しく着用する。

② **つめは短く切**っておく。

③ **せっけんでしっかり手を洗**う。

髪の毛が長い人は、結んだり、ぼうしの中に入れておきましょう。

☆給食だよりには、こんなことを掲載しています☆

① 「献立のねらい」「予定献立」「使用する食品名」
※食品名については、おもな働きごとに、黄・赤・緑の3つのなかまに分けています。

② 知ってほしい食に関する情報。

③ 各小中学校で作成(選択)した献立のメッセージや郷土料理や行事食について、子どもたちの給食の様子や給食レシピなど。

ねらい	日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん ぶりかけ 牛乳 からあげ <u>県産うどのにももの</u> <u>県産えのきのみそしる</u>	ごはん 牛乳 さんまのオレンジに <u>県産ぎぼうしのにもの</u> あおなのみそしる	<u>県産うこぎごはん</u> 牛乳 こうや豆腐のあまからに やさしいそべあえ <u>県産さんさいじる</u>	ごはん 牛乳 <u>県産ぎゅうにくと</u> <u>たけのこのうまに</u> しおワタンスープ てづくりプリン	コッペパン 牛乳 <u>県産ラフランスジャム</u> ハンバーグ <u>県産だいずと</u> <u>ブロッコリーのマヨあえ</u> <u>県産こめこでシチュー</u>
	きいろのなかま	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう	ごはん いりごま かたくりこ あぶら さとう	ごはん ワンタン さとう ごまあぶら プリン	パン ジャム さとう マヨネーズ じゃがいも バター こめこ
	あかのなかま	牛乳 とりにく さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 さんま さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 こうや豆腐 のり とりにく	牛乳 ぎゅうにく あつあげ とりにく	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ベーコン なまクリーム
	みどりのなかま	にんにく しょうが うど にんじん きりほしだいこん こんにゃく いんげん えのき キャベツ	ぎぼうし こんにゃく にんじん あおな たまねぎ もやし	うこぎ キャベツ にんじん もやし わらび みず なめこ ふき こんにゃく たまねぎ ごぼう	もうそうたけのこ にんじん こんにゃく えだまめ もやし たまねぎ しいたけ いら	たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム
ねらい	日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
鉄分の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>えいようなっとう</u> コーンコロック キャベツとわかめの しょうがあえ もやしのみそしる	ごはん 牛乳 <u>しおさばやき</u> ごもくきんぴら ふのみそしる	<u>ほうれんそうと</u> <u>ベーコンのチャーハン</u> 牛乳 キャベツのちゅうかサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップみそに</u> ブロッコリー あつあげのみそしる	<u>こまつないり</u> <u>しょうゆラーメン</u> 牛乳 あげぎょうざ しおこんぶあえ
	きいろのなかま	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	ごはん あぶら さとう いりごま おわらふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら いりごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう
	あかのなかま	牛乳 なっとう チーズ のり かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ ぶりのり みそ	牛乳 ベーコン とりささみ わかめ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ あつあげ	牛乳 チャーシュー わかめ なると しおこんぶ
	みどりのなかま	コーン ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ しょうが もやし えのき	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ ねぎ	ほうれんそう コーン にんにく キャベツ ごぼう きゅうり にんじん もやし ねぎ	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロッコリー チンゲンサイ ねぎ	こまつな メンマ ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。