

みどりのさわやかな季節となりました。新学期が始まって、1ヶ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。日々成長している子どもたち。1日1日を大切に、心も体も大きくなってほしいと思います。私たちもおいしく楽しい給食づくりで応援します。今年度も、よろしくお願いいたします。

今年のゴールデンウィークは年号も変わり、10連休！生活リズムも乱れやすくなると思いますが、しっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

今月のテーマ

学校給食について知ろう

学校給食は、成長期の子ども達に必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして、行事食や郷土食などの季節を感じる献立や地場産物を使った献立で地域とのかかわりを感じることができるよう心がけています。ご家庭では、給食の献立内容や子ども達が食べたときに感じたことなどを話題のきっかけにして、食卓での食育トークに花を咲かせてみてはいかがでしょうか。

学校給食 7つの目標 	① 健康な体をつくること 	② よりよい食習慣をつくること 	③ 協力して、楽しく食べること 
	④ 食べ物の命に感謝すること 	⑤ 働く人々に感謝すること 	⑥ 食文化をまなぶこと 

＊お知らせ＊

東小学校のホームページに「今日の給食」の写真を載せています。

方財小学校と延岡中学校も同じ給食を食べていますので、ぜひご覧下さい。

延岡市立東小学校



献立表の見方について

毎月配布する献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表を見て、子ども達が普段どのようなものを食べているか、ご確認ください。

	牛乳	あかのしよひん	きいろのしよひん	みどりのしよひん	ちょうみりょう	お家で食べてほしい食品	小学生 中学生 アレルギー
こんだてめい	ごはん	ち・にく・ほねになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの			
★たけのごはん	牛乳	とりにく20 あぶらあげ3	あぶら0.5	こんにやく15 たけのこ15 にんじん10 ごぼう10 (たまねぎ30 ほうれんそう10 にんじん8 しいたけ0.5 しょうが0.5)	うすくち3 こいくち1.5 さけ1 みりん0.8 (あつけずり2 みず120 しお0.4 うすくち3 さけ1)		589
★(うおそうめんじる)	ごはん	(うおそうめん15)	さとう1			いも類	650 大豆

使用食材は、おもに体をつくる【あか】、おもにエネルギーとなる食品【きいろ】、おもに体の調子を整える【みどり】の3つの働きにわけて記載しています。

お家で食べてほしい食品を記載しています。ぜひご活用ください。

給食の内容について



ごはん・パン

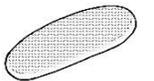
ごはんは、月・水・木【週3日】

- ・小学1～3年生(70g)
- ・小学4～6年生(90g)
- ・中学生(100g)



パンは、火・金【週2日】

- ・小学1～3年生(50g)
- ・小学4～6年生(60g)
- ・中学生(70g)



※麺料理のときはパンのg数が減ります。

おかず

献立により、2～3品つきます。和・洋・中、調理の方法、材料(肉・魚・豆腐・卵)によって、変化をつけています。だしも、煮干しやかつお節、鳥がらでとっています。カレーやシチューなどのルウも小麦粉とバターから作っています。

麺

スパゲッティ・うどん・焼きそば・ちゃんぽんなどがあります。



牛乳

毎日つきます。200ccです。成長期に必要な栄養がたくさん含まれています。

バランスよく食べて元気な体をつくりましょう!