

4月予定献立表

2024年
鳥取大学附属中学校



						食べ物のはたらき・6つの基礎食品群					
						主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)	
						たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質(ミネラル)		炭水化物	脂質
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
						魚・肉 卵豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類
日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質 (g)						
10	水	パン		ABCスープ ミートボール 春キャベツのソテー	750 24.3	ぶたにくとりにく	ぎゅうにゆう	にんじんほうれんそうきやいんげん	たまねぎしめじキャベツコーン	パンマカロニさとうじゃがいも	あぶら
11	木	ごはん		新じゃがのみそ汁 豚肉の生姜焼き わかめと筍の木の芽白和え	798 33.1	みそ しろみそぶたにくとうふかまぼこ	ぎゅうにゆうわかめ	にんじん	もやし たけのこえのきたまねぎしょうが	ごはんじゃがいもふさとう	あぶらしろごま
12	金	パン		たけのこスープ ロールキャベツ 大豆と枝豆のサラダ	751 25.5	とりにくだいたいず	ぎゅうにゆう	にんじんほうれんそうトマト	たまねぎ たけのこしいたけキャベツだまめ	パンさとう	あぶらドレッシング
15	月	入学祝い献立				あずきはんぺんなんととりにく	ぎゅうにゆう	にんじんほうれんそう		ごはんふさとうはるあめデザート	あぶら
		赤飯		お祝いすまし汁 若鶏肉のからあげ 春雨ときゅうりの桜和え おめでたいやき	948 32.3						
16	火	ごはん		若竹汁 なすの和風そぼろあん さっぱり梅和え	745 27.6	がんもどきとりにくかまぼこ	ぎゅうにゆうわかめかつおぶし	にんじん	たまねぎ しらすめし たけのこ しょうが しらす	ごはんきりざとうでんぶ	あぶらごまあぶらドレッシング
17	水	パン		ビーンズスープ ポロニアステーキ じゃがいもとアスパラガスのサラダ	764 33.3	だいたいず とりにくきんときまめほうまめぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじんアスパラガス	たまねぎえだまめコーン	パンじゃがいも	あぶらドレッシング
18	木	ごはん		新玉ねぎのみそ汁 平つくね 切干し大根の焼きそば風炒め	784 26.8	みそぶたにくとりにく	ぎゅうにゆうわかめかつおぶし	にんじんえんどうまめ	たまねぎ もやし たけのこえのき だいたいんキャベツ	ごはんふさとう	あぶら
19	金	ごはん		カレーシチュー ウインナー 福神漬和え	916 29.8	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじんブロッコリー	たまねぎパナナ だいこんにんにくキャベツ	ごはんじゃがいも	あぶらカレールー
22	月	図書再現献立(まほうのおまめ)				とりにくぶたにくとうふあずきみそ	ぎゅうにゆう	にんじんあおねぎ	しょうがにんにくたまねぎもやしきゅうり	ごはんしらたまこさとう	あぶらごまあぶらドレッシング
		ごはん		マーボー風汁 ゴマ団子 中華サラダ	953 30.8						
23	火	図書再現献立(とうめいにんげんのしょくじ)				あぶらあげみそぶたにく	ぎゅうにゆうわかめ	にんじんほうれんそうトマト	たまねぎキャベツ	ごはんパンこむぎこ	あぶらドレッシング
		ごはん		わかめのみそ汁 トンカツ 千切りキャベツ	860 32.5						
24	水	給食はありません									
25	木	給食はありません									
26	金	図書再現献立(ラーメンのおうさま)				ぶたにくとりにく	ぎゅうにゆう	にんじんあおねぎにらブロッコリー	たまねぎたけのこキャベツしょうがかりフラワー	パンラーメンのめんてんぷんしょうがのかわさとう	あぶらごまドレッシング
		小コッパン		しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 花野菜サラダ	754 27.3						
29	月	昭和の日									
30	火	給食はありません									

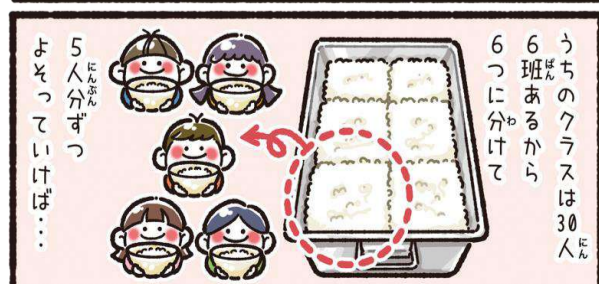
お知らせ



※4月給食は附属学校部にて給食を食べられる園児・児童・生徒のアレルギー対応不要の献立としております。ご了承ください。
→5月より鶏卵・乳・乳製品・えび・かに・いか・その他(魚等)を使用した献立を実施いたします。



がかり ごはん係



きゅうりしょうがとうばん しごと
給食当番のお仕事に、
すこ 少な
少しずつ慣れていきましょう。



4月給食だより



＜鳥取大学附属学校給食センター＞

入学・進級おめでとう

ほらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願致します。

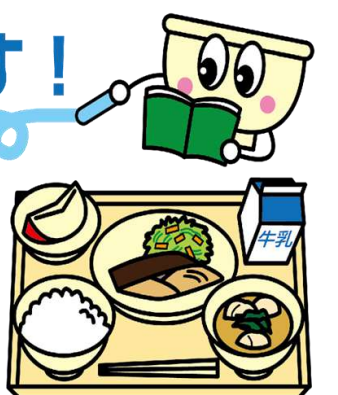


給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱しましょう。</p>

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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。
- 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。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 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。



給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 食事の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

