





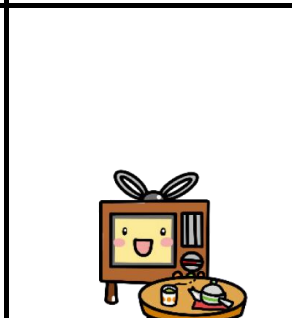
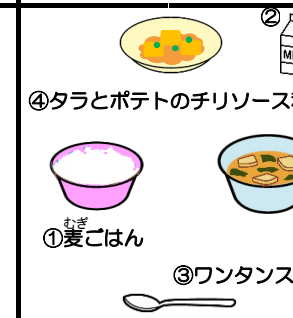
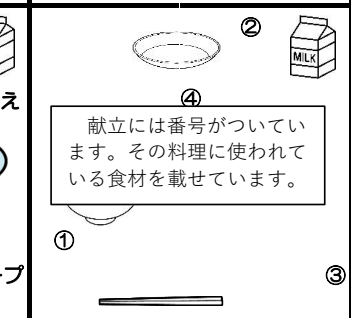
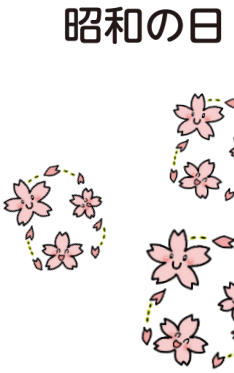
# 4月こんだてよていひょう

※ 8日・9日は、小学校、中学校ともに新1年生は給食がありません

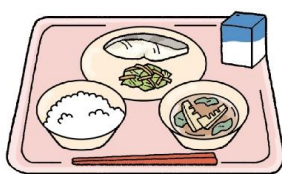


薩摩川内市立里学校給食センター

朝ごはんは1日の元気の源 です！しっかり食べてから 登校しましょう！ 朝ごはんの効果♪ 体や脳のエネルギーになる 体温が上がる 脳の働きを活発にする 排便を促す 家族で取り組んでみませんか？ 早起き・早寝・朝ごはん		日(曜)	献立表の見かた	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>こんだてめい</p> <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> <p>1 ①</p> <p>2 ②</p> <p>3 ③</p> <p>4 ④</p> <p>5 ⑤</p> <p>6 ⑥</p>		1群	魚・肉・卵・豆・豆製品	③ぶたにく・あつあげ	③とうふ・おから・みそ	③だいず・とりにく・あつあげ
		2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	②ぎゅうにゅう	④とりにく	④ぶたにく・みそ
		3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)	③さやいんげん ④にんじん	③わかめ ④あおのり	②ぎゅうにゅう
		4群	その他の野菜・果物・きのこ類	③しょうが・たまねぎ いとこんにやく ④キャベツ・きゅうり	③にんじん・はねぎ	③こんぶ
		5群	こく類・いも類・さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③しょうが・たまねぎ いとこんにやく ④キャベツ・きゅうり	③たまねぎ・キャベツ	③にんじん・さやいんげん ④にら
		6群	油脂(油類)・種実類	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③しょうが・たまねぎ いとこんにやく ④キャベツ・きゅうり	③たまねぎ・キャベツ	③だいこん・こんにやく ほししいたけ ③④ごぼう
		栄養価	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分	春休み	春休み	入園式
小学校	kcal g g	627 kcal 26.8 g 1.7g	681 kcal 21.6 g 1.9g	679 kcal 27.9 g 2.1g		
中学校	kcal g g	765 kcal 32.6 g 2.3g	829 kcal 25.9 g 2.4g	828 kcal 33.9 g 2.6g		
日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
<p>こんだてめい</p> <p>④新玉葱のサラダ ①麦ごはん ③チキンカレー</p>		<p>④ピーズサラダ ①ロールパン(中2個) ③菜の花入り和風スパゲッティ</p>		<p>④切干大根の中華和え ①麦ごはん ③回鍋肉</p>		
1群	③とりにく・だいず	③とりにく・ベーコン・たまご だいず ④ひよこまめ	③ぶたにく・あつあげ・みそ	①かまぼこ・さつまあげ・たまご ③とうふ ④さわら・たら(幼)	③ベーコン	
2群	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	レッドキドニー・あおえんどうまめ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③あおのり	④ハンバーグ(ぶたにく・とりにく) ②ぎゅうにゅう ④チーズ	
3群	③にんじん	③にんじん・なのはな ④ブロッコリー	③ピーマン ③④にんじん	①③にんじん ④はねぎ	③にんじん・こまつな・パセリ ④ピーマン(あお・き・あか)	
4群	③にんにく・りんご ④たまねぎ ④えだまめ・きゅうり・コーン	③ほししいたけ・たまねぎ・しめじ ④コーン・えだまめ・にんにく	③キャベツ・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく・しょうが ④ほしだいこん・きゅうり	①ごぼう・たけのこ・ほししいたけ さやえんどう ③はくさい ④しょうが にんにく ⑤いちご・クランベリー・かじゅう	③キャベツ ④たまねぎ	
5群	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう	①パン ③スパゲッティ ④さとう	①こめ・むぎ ③でんぷん ③④さとう	①こめ ①④⑤さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも・マカロニ ④さとう	
6群	③④あぶら	③あぶら ③④オリーブオイル ④ピーナッツ	③あぶら ③④ごまあぶら ④ごま	①ごま ①④あぶら ④ごまあぶら	③④あぶら	
栄養価	501 kcal 18.5 g 1.7g 662 kcal 23.3 g 2.1g 799 kcal 27.5 g 2.8g	529 kcal 23.4 g 2.0g 594 kcal 26.1 g 2.1g 764 kcal 31.9 g 2.8g	470 kcal 20.1 g 1.3g 626 kcal 25.3 g 1.7g 759 kcal 30.5 g 2.0g	527 kcal 19.7 g 3.0g 686 kcal 27.7 g 3.5g 826 kcal 33.2 g 4.5g	528 kcal 20.4 g 1.6g 649 kcal 23.1 g 1.7g 830 kcal 30.6 g 2.2g	
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
<p>こんだてめい</p> <p>食育の日 ④おしんこサラダ ①麦ごはん ③親子どんぶりの具</p>		<p>④いちごゼリー入りフルーツポンチ ①コッパン ③肉団子と豆のケチャップ煮</p>		<p>⑤りんご ④ひじきときくらげの佃煮 ①少なめ麦ごはん ③肉うどん</p>		
1群	③とりにく・さつまあげ・たまご	③ミートボール(とりにく・ぶたにく) だいず・レッドキドニー・おから	③ぶたにく	③ぶたにく・あつあげ・みそ・おから	①ぶたにく・ベーコン ③とりにく・たまご	
2群	②ぎゅうにゅう ④わかめ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③にほし・ひじき	②ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ(中のみ) ③はねぎ	
3群	③にんじん・ほうれんそう	③にんじん・パセリ	③にんじん・こまつな・はねぎ	③にんじん・はねぎ	①③④にんじん ③はねぎ	
4群	③ほししいたけ・たまねぎ ④キャベツ・きゅうり・つぼつけ	③たまねぎ・コーン・フルーン にんにく・えだまめ ④パイン・みかん	③ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ ④きくらげ ⑤りんご	③こんにやく・ごぼう・だいこん しょうが	①にんにく・はくさいキムチ えだまめ ①③コーン ③きくらげ えのきたけ ④もやし・きゅうり・レモン	
5群	①こめ・むぎ ③でんぷん ③④さとう	①パン ③じゃがいも ③④さとう ④いちごゼリー	①こめ・むぎ ③うどん ③④さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④パンこ・さとう	①こめ ③でんぷん ④はるさめ・さとう	
6群	③あぶら ④ごま	③あぶら	③④あぶら ④ごま	③④あぶら	①あぶら ③④ごまあぶら ④ピーナッツ・ごま	
栄養価	459 kcal 20.3 g 1.7g 617 kcal 25.7 g 2.4g 746 kcal 30.8 g 3.0g	416 kcal 17.5 g 1.4g 595 kcal 23.9 g 2.2g 757 kcal 29.8 g 2.7g	502 kcal 22.4 g 2.0g 622 kcal 25.0 g 1.9g 773 kcal 30.5 g 2.8g	492 kcal 22.5 g 1.4g 643 kcal 27.1 g 2.0g 780 kcal 33.1 g 2.3g	494 kcal 21.9 g 2.5g 608 kcal 26.7 g 2.7g 795 kcal 35.2 g 4.4g	

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	献立表の見かた	
こんだてめい						
おもに体をつくるものになる食品	1 ③ぶたにく・あつあげ・だいす 2 ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・だいす・みそ ②ぎゅうにゅう ④かいそう		④タラ ②ぎゅうにゅう	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 ③さやいんげん ④④にんじん ④ほうれんそう	③にんじん・はねぎ ③たまねぎ・もやし・キャベツ きくらげ ③④コーン・にんにく ④きゅうり・にんにく		③にんじん・にら ③きくらげ・はくさい ③④たまねぎ ④しょうが・にんにく・グリーンピース	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	
おもにエネルギーのもとになる食品	5 ①こめ・むぎ ③じゃがいも ②でんぶん ③④さとう	①こめ・むぎ ③ラーメン ③でんぶん ④さとう		①こめ・むぎ ③ワンタン ④じゃがいも・さとう	③ごまあぶら ④あぶら	穀類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
栄養価	501 kcal 20.7 g 2.1g 624 kcal 24.4 g 2.7g 757 kcal 29.6 g 3.4g	460 kcal 20.4 g 2.5g 626 kcal 25.8 g 2.6g 777 kcal 31.5 g 4.2g		477 kcal 15.9 g 1.6g 622 kcal 19.3 g 1.8g 770 kcal 23.5 g 2.5g	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校	

子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。






### Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人はカルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



## 学校全体の食に関する指導で育む資質・能力

-  **知識・技能**
-  **思考力・判断力・表現力等**
-  **学びに向かう力・人間性等**

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

## 学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。

<h3>教科等の時間</h3>  <p>各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。</p>	<h3>給食の時間</h3>  <p>学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>	<h3>個別的な相談指導</h3>  <p>偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。</p>
--	--	---

## 学校給食、それは教育



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。  
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

