



9月分 献立表

R5. 8. 30

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食 給食から学ぶこと	牛乳 副菜 汁物(煮物) その他	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	たんぱく質 脂質 食塩相当量
			おもに体をつくる もとなる食品 たんぱく質・無機質	おもに体の調子をとのえる もとなる食品 ビタミン	おもにエネルギーの もとなる食品 炭水化物・脂質	
1 金	ご飯 【防災の日の献立】 【感謝の心】【食文化】	さばのカレー粉やき 糸寒天サラダ 豚汁	牛乳、さば 切り身、糸寒天、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、強化米、ごま油、ごま、じゃがいも、つきこん	668 kcal 26.3 g 26.9 g 1.9 g
4 月	枝豆ご飯 【食事の重要性】	三色揚げ煮 きゅうりの梅肉あえ 中華風卵スープ	牛乳、鶏肉、白みそ、たまご、生揚げ、わかめ	えだまめ、にんじん、ピーマン、きゅうり、うめ、たけのこ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、しょうが	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、ひまわり油、上白糖、ごま油	612 kcal 24.1 g 22.9 g 2.7 g
5 火	コッペパン 【食事の重要性】	白身魚のマヨネーズ焼き かりかりポテトのサラダ 五目スープ ぶどう(ナガノパープル)	牛乳、メルルーサ、鶏肉、うずら卵、大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ、ゆでたけのこ、はくさい、チンゲンツァイ、ぶどう(ナガノパープル)	コッペパン、マヨネーズ(卵黄型)、パン粉、じゃがいも、米油、かたくり粉	665 kcal 30.6 g 28.8 g 2.5 g
7 木	黒糖パン 【感謝の心】	巣ごもり卵 カラフルソーテー ミネストローネ	牛乳、たまご、ベーコン、いんげんまめ、あさり	もやし、キャベツ、にんにく、玉葱、エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカ、とうもろこし、トマト、にんじん、セロリー、ブロッコリー	コッペパン、黒砂糖、オリーブ油、かたくり粉、じゃがいも、マカロニ	601 kcal 27.3 g 19.2 g 2.5 g
8 金	ご飯 【心身の健康】	サツマイモと大豆の揚げ煮 磯香サラダ みそ汁(じゃが芋、小松菜) 骨ほねふりかけ	牛乳、大豆、焼きのり、油揚げ、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、ちりめんじゃこ、かつお、青のり	ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、玉葱、ねぎ、こまつな	米、強化米、さつまいも、かたくり粉、ひまわりサラダ油、三温糖、マロニー、マヨネーズ、上白糖、じゃがいも、ごま	687 kcal 27.3 g 22.6 g 2.2 g
11 月	玄米ごはん 鉄分たっぷりキーマカレー 【心身の健康】	ししゃもの変わりあげ サワーキャベツ	牛乳、豚ももひき肉、レバーチップ、チーズ、ししゃも	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	米、発芽玄米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、小麦粉、無塩バター、ごま、てんぷら粉、ひまわり油、上白糖	771 kcal 29.7 g 29.6 g 2.3 g
12 火	フレッシュトマトの スパゲティ 【食事の重要性】	白身魚のカレームニエル オニオンドレッシングサラダ 目玉焼きみたないせりー	牛乳、ベーコン、えび、いか、あさり、ホキ、牛乳	にんにく、玉葱、トマト、ぶなしめじ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、あんず(缶詰)	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、ひまわりサラダ油、無塩バター、上白糖	679 kcal 33.1 g 26.7 g 2.6 g
13 水	わかめごはん 【5年1組希望献立】 【食事の重要性】	鶏の唐揚げ 春雨サラダ かきたま汁 ミルクケーキ コーヒー	牛乳、わかめ、鶏肉、ロースハム、蒸しかまぼこ、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、こまつな	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、マロニー、ひまわりサラダ油	682 kcal 25.1 g 23.5 g 2.8 g
14 木	コッペパン 【食文化】	シェパードパイ 海藻サラダ パンブキンポタージュ	牛乳、豚肉、牛乳、チーズ、わかめ、ベーコン、生クリーム	にんじん、玉葱、にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、とうもろこし、かぼちゃ、セロリー	コッペパン、ひまわりサラダ油、小麦粉、じゃがいも、無塩バター、ごま油	629 kcal 25.2 g 23.7 g 2.9 g
15 金	ゆかりごはん 【運動会に向けて】 【食品を選択する能力】 【社会性】	ささみのポテトフライ ひじきとチーズの鉄骨サラダ 利休汁 ぶどう(シャインマスカット)	牛乳、鶏肉、ロースハム、チーズ、いりこ、干ひじき、生揚げ、白みそ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、生しいたけ、ねぎ、ぶどう(シャインマスカット)	米、強化米、てんぷら粉、じゃがいも、かたくり粉、米油、ひまわりサラダ油、ねりごま	762 kcal 31.5 g 22.9 g 2.0 g
20 水	ご飯 【食文化】	豆腐の五目蒸し ごぼうとゆいインゲンのサラダ せんべい汁	牛乳、豆腐、凍り豆腐、鶏肉、干ひじき、たまご、鶏肉、油揚げ、白みそ	ねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、モロッコいんげん、はくさい、ぶなしめじ、ほうれんそう	米、強化米、ごま、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、かやきせんべい	662 kcal 27.5 g 22.7 g 2.3 g
21 木	はちみつトースト 【感謝の心】	チキンのトマト煮 大豆のサラダ ゴロゴロポトフ	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、凍り豆腐	レモン、にんにく、しょうが、玉葱、黄パプリカ、エリンギ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、さやいんげん	食パン、無塩バター、はちみつ、グラニュー糖、ひまわりサラダ油、じゃがいも、三温糖	653 kcal 41.0 g 22.9 g 2.6 g
22 金	ご飯 【食文化】	さわらのねぎみそ焼き 豚しゃぶサラダ 凍り豆腐の味噌汁	牛乳、さわら、白みそ、豚肉、凍り豆腐	ねぎ、玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリー、こまつな	米、強化米、上白糖、ごま、ごま油、ねりごま、じゃがいも	626 kcal 30.5 g 19.3 g 2.8 g
25 月	ご飯 【食事の重要性】	厚揚げのチリソースかけ 和風ポテトサラダ みそ汁(キャベツ)	牛乳、生揚げ、豚肉、こめひじき、かつお、油揚げ、白みそ、赤みそ	玉葱、ねぎ、赤パプリカ、さやいんげん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、もやし	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま油	659 kcal 26.0 g 23.4 g 2.5 g
26 火	コッペパン 【心身の健康】	かぼちゃのキッシュ キャベツのジャコサラダ ABCスープ 果物(なし)	牛乳、ベーコン、たまご、生クリーム、チーズ、しらす干し、鶏肉	かぼちゃ、玉葱、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、なし	コッペパン、ひまわりサラダ油、ごま油、マカロニ	637 kcal 28.9 g 26.7 g 2.9 g
27 水	黒米ごはん 【食品を選択する能力】	さんまのかば焼き風 ごま和え さつまい	牛乳、さんま、鶏肉、白みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ	米、黒米、強化米、かたくり粉、米油、三温糖、ごま、上白糖、ねりごま、さつまいも、つきこん、ひまわりサラダ油	735 kcal 29.7 g 29.2 g 2.3 g
28 木	ごまパン 【心身の健康】	チリコンカン ペンのサラダ 青梗菜のクリームスープ	牛乳、大豆、豚肉、レバーチップ、ロースハム、牛乳	玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース、トマト、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、とうもろこし、チンゲンツァイ、ぶなしめじ、ブロッコリー	コッペパン、ごま、マカロニ、オリーブ油、小麦粉、無塩バター、ひまわりサラダ油	647 kcal 29.0 g 28.1 g 2.5 g
29 金	吹き寄せご飯 【お月見献立】 【感謝の心】【食文化】	鮭の南部焼き 大根の友禅漬け きのこの沢煮焼 お月見団子(みたらし)	牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、白みそ、刻み昆布、ツナフレック、豚肉	ぶなしめじ、れんこん、にんじん、ごぼう、えだまめ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、しいたけ、なめこ、こまつな	米、もち米、強化米、くり、上白糖、ごま、白玉もち	664 kcal 35.6 g 15.6 g 3.1 g

食に関する指導の目標をお伝えしていきます

お気づきと思いますが、今月から「その日の一食から、児童の皆さんが気づいたり知ったりしてほしいこと」を載せていきます。主食の欄の下には何なのかを載せていますが、具体的な内容は毎日給食時に教室で読んでもらう「今日の献立」に載せます。

それは、給食は「おいしく食べる学校のお昼ご飯」だけでなく「給食を通して、生涯を心身共に健康で生きる」「自然の恩恵や皆で支え合って生きていることを知り、感謝していただく」「日本の豊かな食文化を知り、引き継いでいく」ことを目的としているからです。ご家庭でも参考にしてください。

6つの目標(視点)と、その内容 食育基本法より抜粋

① 食事の重要性	人間性を育み生きる力を身につけていくためには、何よりも食が大切である。
② 心身の健康	健全な食生活が、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資する。
③ 食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づき、品質や安全、また栄養素などを考えて選ぶようになる。
④ 感謝の心	人の食生活は自然の恩恵と、人々の活動により支えられている。それらに感謝を。
⑤ 社会性	協力して準備や片付けをし、食事のマナーを身につける。
⑥ 食文化	伝統ある食文化や地場産物を知る。SDGsや自給率に目を向ける。