

	月	火	水	木	金
こんだてめい	<p><食物アレルギーについて 保護者の方へ大切なお願い></p> <p>日頃より学校給食の運営や食育にご協力をいただき、ありがとうございます。食物アレルギーに関しまして、保護者の方へ大切なお願いがございます。</p> <p>学校給食では、栄養バランスを考慮し、様々な食材を使用します。しかし給食で初めて口に、食物アレルギー症状を発症する事例もあります。給食で初めて食べる食材がないよう、家庭でも食べるようにしておいてください。中でも、ピーナッツや木の実類（アーモンドやカシューナッツ等）のアレルギー症は重く、学校給食での初発事例も多いようです。特に新一年生のお子さんがいらっしゃるご家庭の方はよろしくお願ひいたします。</p>		<p>8 ①ちいさいミルクパン ②ぎゅうにゅう ③トマトクリームパスタ ④はるのいろいろサラダ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ハム なまクリーム チーズ</p> <p>③にんじん たまねぎ しめじ トマト ほうれんそう ④キャベツ だいこん にんじん レッドキャベツ アスパラガス コーン</p> <p>①ミルクパン ③サラダあぶら スパゲティ ④さとう オリブオイル マヨネーズ(卵不使用)</p> <p>637kcal/26.1g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物</p>	<p>9 ①とうふそぼろどん (ごはん) ②ぎゅうにゅう ③きくらげのみそしる</p> <p>①ぶたにく とりにく こうやどうふ ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とうふ むぎみそ</p> <p>①にんじん たまねぎ ほししいたけ ニラ ③にんじん きくらげ もやし はくさい こまつな</p> <p>①こめ さとう サラダあぶら ③じゃがいも</p> <p>641kcal/27.7g 豆・魚・卵・海藻・果物</p>	<p>10 ①チキンカレーライス (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③アセロラフルーツポンチ</p> <p>①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう</p> <p>①にんじん たまねぎ りんご グリーンピース ③みかん バイン もも アセロラ</p> <p>①こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター</p> <p>689kcal/19.6g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類</p>
1・2群 体をつくるもとになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
こんだてめい	<p>13 ①すくなめごはん ②ぎゅうにゅう ③こうやどうふのたまごとし ④さばのみそに</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやどうふ たまご ④サバ みそ</p> <p>③にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ こまつな</p> <p>①こめ ③サラダあぶら ④さとう</p> <p>714kcal/32.8g 豆・海藻・いも類・果物</p>	<p>14 ①わかめむぎごはん ②ぎゅうにゅう ③すましじる ⑤おいわいクレープ ④とりのからあげ</p> <p>①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ さつまあげ ④とりにく ⑤とうにゅう</p> <p>③にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ はねぎ ⑤いちご</p> <p>①こめ むぎ ④でんぶん あぶら ⑤さとう こめこ</p> <p>666kcal/27.0g 豆・魚・きのこ類・いも類・果物</p>	<p>15 ①こめパン ⑥りんごジャム ②ぎゅうにゅう ③はるやさいのポトフ ④ごぼうとささみのマヨソテー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりささみ</p> <p>③にんじん だいこん しめじ キャベツ きぬさや ④ごぼう コーン こまつな ⑤りんご</p> <p>①こめパン ③じゃがいも ④サラダあぶら ごま マヨネーズ(卵不使用) ⑤さとう</p> <p>612kcal/24.0g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物</p>	<p>16 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ひじきのいために ④ぶたみそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき あつあげ ぼうてん ④ぶたにく むぎみそ</p> <p>③にんじん ほししいたけ こんにやく えだまめ ④ごぼう ニラ</p> <p>①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④サラダあぶら さとう</p> <p>630kcal/26.8g 豆・魚・卵・果物</p>	<p>17 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③マーボードーフ ④しんたまねぎのサラダ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず とうふ あかみそ</p> <p>③ふかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース ④キャベツ たまねぎ にんじん コーン</p> <p>①こめ ③サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ④さとう ごま ごまあぶら</p> <p>652kcal/26.9g 魚・海藻・いも類・果物</p>
1・2群 体をつくるもとになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
こんだてめい	<p>20 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③はるのささやきみそしる ④いとこんにやくのきんぴら ⑤とうにゅうパンナコッタ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ ④ぎゅうにく あぶらあげ ⑤とうにゅう</p> <p>③にんじん だいこん えのき はねぎ ④にんじん ごぼう こんにやく インゲン ⑤いちご</p> <p>①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごまあぶら ごま ⑤さとう</p> <p>634kcal/23.1g 豆・魚・卵・海藻・果物</p>	<p>21 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③もずくたまごスープ ④ホイコーロー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ハム たまご もずく ④ぶたにく だいず</p> <p>③にんじん たまねぎ えのき きくらげ ④にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン</p> <p>①こめ ③はるさめ でんぶん ごまあぶら ④ごまあぶら ごま</p> <p>626kcal/27.6g 豆製品・魚・いも類・果物</p>	<p>22 ①チーズパン ②ぎゅうにゅう ③クリームシチュー ④パパイアソテー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう ④ツナ(まぐろ)</p> <p>③たまねぎ にんじん グリンピース ④にんじん あおパパイア ブロッコリー コーン</p> <p>①チーズパン ③サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ④オリブオイル マヨネーズ(卵不使用)</p> <p>668kcal/28.5g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物</p>	<p>23 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④さかなのこうみやき ⑤こくとうビーンズ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④アジ ⑤だいず</p> <p>③にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ はねぎ ④はねぎ レモンかじゅう</p> <p>①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④さとう ごま ⑤こくとう</p> <p>605kcal/31.6g 卵・海藻・果物</p>	<p>24 ①キムタクチャーハン ②ぎゅうにゅう ③チンゲンサイとあさりのスープ ④チャプチェ</p> <p>①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうふ あさり ④ぎゅうにく</p> <p>①にんじん キムチ(はくさいたまねぎ・ だいこん・にんじん) こまつな つぼづけ(だいこん) ③にんじん たまねぎ チンゲンサイ ④にんじん たけのこ ピーマン</p> <p>①こめ むぎ ごまあぶら ③ごまあぶら ④さとう ごまあぶら はるさめ ごま</p> <p>652kcal/29.5g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物</p>
1・2群 体をつくるもとになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
こんだてめい	<p>27 ①けいはん ②ぎゅうにゅう (むぎごはん・ぐ・スープ・のり) ③じゃがいものシャキシャキサラダ ④とうにゅうプリンタルト</p> <p>①とりささみ たまご のり ②ぎゅうにゅう ④とうにゅう</p> <p>①はねぎ にんじん つぼづけ(だいこん) ③きゅうり にんじん コーン</p> <p>①こめ むぎ サラダあぶら さとう ③ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ④こめこ さとう でんぶん</p> <p>633kcal/23.3g 豆・豆製品・魚・海藻・きのこ類・果物</p>	<p>28 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③わりほしだいこんのうまに ④さかな と だいずのかみかみあげ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ぼうてん ④タラ だいず</p> <p>③にんじん ほしだいこん こんにやく インゲン ④ニラ にんじん</p> <p>①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④でんぶん あぶら さつまいも さとう</p> <p>691kcal/30.3g 卵・海藻・きのこ類・果物</p>	<p>29</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p> <p>①とりにく とりにく ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ おから むぎみそ ④ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)</p> <p>③にんじん だいこん ごぼう もやし こんにやく はねぎ えだまめ しめじ ④ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ</p> <p>①こめ ③サラダあぶら じゃがいも ④ハンバーグ(でんぶん) さとう オリブオイル みずあめ でんぶん</p> <p>629kcal/25.5g 豆・魚・卵・海藻・果物</p>	<p>30 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③さつまじる ④わふうハンバーグ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ おから むぎみそ ④ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)</p> <p>③にんじん だいこん ごぼう もやし こんにやく はねぎ えだまめ しめじ ④ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ</p> <p>①こめ ③サラダあぶら じゃがいも ④ハンバーグ(でんぶん) さとう オリブオイル みずあめ でんぶん</p> <p>629kcal/25.5g 豆・魚・卵・海藻・果物</p>	<p>にち 1日のスタートは あさ 朝ごはんから!!</p> <p></p> <p>ゆうしょく 夕食でとったエネルギーは 朝には残っていません。 午前中、元気に活動する ために、毎朝欠かさずに 朝食をとりましょう。</p>
1・2群 体をつくるもとになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					

入学・進級おめでとうございます!

新学期が始まりました。新しい学年・友だち・担任の先生と楽しい学校生活のスタートですね♪
さっそく、8日から給食も始まります。給食の前は、しっかり手洗い・うがいをしましょう。
給食センターでは、所長をはじめ、11名の調理員と運転手、事務員、栄養教諭で運営しています。
知名町内約600名の子どもたちへ、安全で安心して食べられる、魅力あるおいしい給食を提供していきます。
今年度もご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

知名町立学校給食センター職員一同

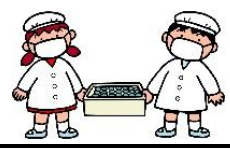
毎月19日は「食育の日」



毎月19日は食育の日です。
1と9で「いく」と読めることから、「食育の日」となっており、全国各地で食に関する色々な取り組みが行われています。
食育の日には、知名町のおいしい食材を活用した献立や鹿児島県の郷土の味(料理・お菓子)を取り入れ、「地産地消(知産知消)」に取り組んでいます。



★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



4月 献立予定表

_____は島内産の食品です。

知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	＜食物アレルギーについて 保護者の方へ大切なお願い＞ 日頃より学校給食の運営や食育にご協力をいただき、ありがとうございます。 食物アレルギー に関しまして、保護者の方へ大切なお願いがございます。 学校給食では、栄養バランスを考慮し、様々な食材を使用します。しかし給食で初めて口に、 食物アレルギー 症状を発症する事例もあります。給食で初めて食べる食材がないよう、家庭でも食べるようにしておいてください。中でも、 ピーナッツ や 木の实類 （アーモンドやカシューナッツ等）のアレルギーは重く、 学校給食での初発事例も多いようです。特に新一年生のお子さんがいらっしゃるご家庭の方はよろしくお願ひいたします。		8 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③トマトクリームパスタ ④春の彩りサラダ ②牛乳 ③鶏肉 ハム 生クリーム チーズ ③人参 玉葱 しめじ トマト ほうれん草 ④キャベツ 大根 人参 レッドキャベツ アスパラガス コーン ①ミルクパン ③サラダ油 スパゲティ ④砂糖 オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用) 698kcal/28.9g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	9 ①豆腐そぼろ丼 (ごはん) ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ①豚肉 鶏肉 高野豆腐 ②牛乳 ③油揚げ 豆腐 麦みそ ①人参 玉葱 干し椎茸 ニラ ③人参 きくらげ もやし 白菜 小松菜 ①米 砂糖 サラダ油 ③じゃがいも 741kcal/32.0g 豆・魚・卵・海藻・果物	10 ①チキンカレーライス (ごはん) ②牛乳 ③アセロラフルーツポンチ ①鶏肉 チーズ ②牛乳 ①人参 玉葱 りんご グリンピース ③みかん パイン 桃 アセロラ ①米 麦 サラダ油 <u>じゃがいも</u> 小麦粉 バター 803kcal/21.9g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類
	13 ①少なめごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④さばのみそ煮 ②牛乳 ③鶏肉 高野豆腐 卵 ④サバ みそ ③人参 玉葱 <u>きくらげ</u> キャベツ 小松菜 ①米 ③サラダ油 ④砂糖 800kcal/36.4g 豆・海藻・いも類・果物	14 ①わかめごはん ②牛乳 ⑤お祝いクレープ ③すまし汁 ④鶏の唐揚げ ①わかめ ②牛乳 ③豆腐 わかめ さつま揚げ ④鶏肉 ⑤豆乳 ③人参 大根 竹の子 干し椎茸 <u>葉ねぎ</u> ⑤いちご ①米 麦 ④でんぶん 油 ⑤砂糖 米粉 799kcal/29.4g 豆・魚・きのこ類・いも類・果物	15 ①米粉パン ②牛乳 ⑤りんごジャム ③春野菜のポトフ ④ごぼうとささみのマヨソテー ②牛乳 ③ウインナー ④鶏ささみ ③人参 大根 しめじ キャベツ きぬさや ④ごぼう コーン 小松菜 ⑤りんご ①米粉パン ③ <u>じゃがいも</u> ④サラダ油 ごま マヨネーズ(卵不使用) ⑤砂糖 653kcal/26.1g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	16 ①麦ごはん ②牛乳 ③ひじきの炒め煮 ④豚みそ ②牛乳 ③鶏肉 ひじき 厚揚げ 棒天 ④豚肉 <u>麦みそ</u> ③人参 干し椎茸 こんにやく 枝豆 ④ごぼう ニラ ①米 麦 ③サラダ油 <u>じゃがいも</u> 砂糖 ④サラダ油 砂糖 732kcal/30.5g 豆・魚・卵・果物	17 ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④新玉ねぎのサラダ ②牛乳 ③豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ③深ねぎ <u>人参</u> 玉葱 竹の子 干し椎茸 グリンピース ④ <u>キャベツ</u> 玉葱 <u>人参</u> コーン ①米 ③サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油 ④砂糖 ごま ごま油 762kcal/31.2g 魚・海藻・いも類・果物
	20 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤豆乳パンナコッタ ③春のささやきみそ汁 ④糸こんにやくの金平 ②牛乳 ③豆腐 油揚げ <u>麦みそ</u> ④牛肉 油揚げ ⑤豆乳 ③ <u>人参</u> 大根 えのき <u>葉ねぎ</u> ④ <u>人参</u> ごぼう こんにやく インゲン ⑤いちご ①米 麦 ③ <u>じゃがいも</u> ④砂糖 ごま油 ごま ⑤砂糖 727kcal/26.2g 豆・魚・卵・海藻・果物	21 ①ごはん ②牛乳 ③もずく卵スープ ④回鍋肉 ②牛乳 ③ハム 卵 もずく ④豚肉 大豆 ③人参 玉葱 えのき <u>きくらげ</u> ④人参 玉葱 竹の子 キャベツ ピーマン ①米 ③春雨 でんぶん ごま油 ④ごま油 ごま 728kcal/31.8g 豆製品・魚・いも類・果物	22 ①チーズパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④パイパイソテー ②牛乳 ③鶏肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 ④ツナ(まぐろ) ③玉葱 人参 グリンピース ④人参 <u>青パイパイ</u> <u>ブロッコリー</u> コーン ①チーズパン ③サラダ油 <u>じゃがいも</u> 小麦粉 バター ④オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用) 722kcal/30.9g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	23 ①ごはん ②牛乳 ⑤黒糖ピーンズ ③けんちん汁 ④魚の香味焼き ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④アジ ⑤大豆 ③人参 大根 ごぼう こんにやく 干し椎茸 <u>葉ねぎ</u> ④ <u>葉ねぎ</u> レモン果汁 ①米 ③ごま油 <u>じゃがいも</u> ④砂糖 ごま ⑤黒糖 692kcal/36.0g 卵・海藻・果物	24 ①キムタクチャーハン ②牛乳 ③チンゲン菜とあさりのスープ ④チャプチェ ①豚肉 ②牛乳 ③ベーコン 豆腐 あさり ④牛肉 ① <u>人参</u> キムチ(白菜・玉葱・大根・人参) つぼ漬(大根) 小松菜 ③ <u>人参</u> 玉葱 チンゲン菜 ④ <u>人参</u> 竹の子 ピーマン ①米 麦 ごま油 ③ごま油 ④砂糖 ごま油 春雨 ごま 758kcal/33.7g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物
	27 ①鶏飯 (ごはん・具・スープ・のり) ②牛乳 ④豆乳プリンタルト ③じゃがいものシャキシャキサラダ ①鶏ささみ 卵 のり ②牛乳 ④豆乳 ① <u>葉ねぎ</u> <u>人参</u> つぼ漬(大根) ③きゅうり <u>人参</u> コーン ①米 麦 サラダ油 砂糖 ③ごま 砂糖 ごま油 <u>じゃがいも</u> ④米粉 砂糖 でんぶん 717kcal/26.1g 豆・豆製品・魚・海藻・きのこ類・果物	28 ①麦ごはん ②牛乳 ③割干大根のうま煮 ④魚と大豆のかみかみ揚げ ②牛乳 ③鶏肉 厚揚げ 棒天 ④タラ 大豆 ③人参 干し大根 こんにやく インゲン ④ニラ 人参 ①米 麦 ③ <u>じゃがいも</u> 砂糖 ④でんぶん 油 さつまいも 砂糖 800kcal/35.1g 卵・海藻・きのこ類・果物	29 しょうわ ひ 昭和の日 	30 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④和風ハンバーグ ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ おから <u>麦みそ</u> ④ハンバーグ(豚肉・鶏肉) ③人参 大根 ごぼう <u>もやし</u> こんにやく <u>葉ねぎ</u> ④ハンバーグ(玉葱) 枝豆 しめじ 玉葱 ①米 ③サラダ油 <u>じゃがいも</u> ④ハンバーグ(でんぶん) 砂糖 オリーブオイル 水あめ でんぶん 752kcal/30.6g 豆・魚・卵・海藻・果物	

入学・進級おめでとうございます！

新学期が始まりました。新しい学年・友だち・担任の先生と楽しい学校生活のスタートですね♪
 さっそく、8日から給食も始まります。給食の前は、しっかり手洗い・うがいをしましょう。
 給食センターでは、所長をはじめ、11名の調理員と運転手、事務員、栄養教諭で運営しています。
 知名町内約600名の子どもたちへ、安全で安心して食べられる、魅力あるおいしい給食を提供していきます。
 今年度もご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

知名町立学校給食センター職員一同



まいつき にち
毎月19日は
「食育の日」



まいつき にち しょうわ ひ
毎月19日は食育の日です。
 1と9で「いく」と読めることから、「食育の日」となっており、全国各地で食に関する色々な取り組みが行われています。
 食育の日には、知名町のおいしい食材を活用した献立や鹿児島県の郷土の味(料理・お菓子)を取り入れ、「地産地消(知産知消)」に取り組んでいます。



はやおき 早起き



朝の光を浴びると、スッキリ目が覚め、日中に活動しやすくなります。

はやね 早寝

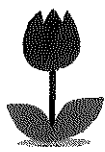


睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。十分な睡眠をとりましょう。

あさごはん 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するため、朝食をとりましょう。



がつ きゅうしよく 4月 給食カレンダー

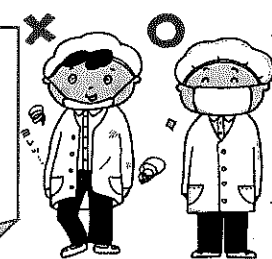
ちなちゆうりつがつこうきゅうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の知産知消</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉ねぎ ・麦みそ ・もやし ・にんじん ・じゃがいも ・きくらげ ・青パパイヤ ・レッドキャベツ 	<p>知名町で育った食材を 知名町で消費する『知産 知消』(地産地消)!</p> <p>学校給食は地元の 美味しい食材を作ってく ださる方々にも支えられ ています。地元の新鮮で 美味しい食材を食べられ ることに感謝していただき ましょう。</p>	<p>8</p> <p>春ハ彩りササゲ</p> <p>小麦パン</p> <p>今日から新学期が始まりまし たね♪今年度も魅力ある美 味しい学校給食作り努め てまいります。給食時間をお たのしみ～☆彡</p>	<p>9</p> <p>夏(夏) 麦みそ</p> <p>豆腐マヨネーズ</p> <p>おぼんの上の食器は正しい位 置に配膳されていますか? 図 のように主食は左に、汁もの は右に、副食は奥に配膳する のが日本の食文化です。</p>	<p>10</p> <p>アヒロアヒロ</p> <p>新1年生のみなさんはいよいよ 今日から学校給食が始ま りますね♪お友だちや先生と 楽しい給食時間にしましょ う!</p>
<p>13</p> <p>さばの刺身</p> <p>高野豆腐ハ卵</p> <p>高野豆腐は、高野山の僧侶 が豆腐を一晚、外に置き忘 れた際に寒さで豆腐が凍り、 偶然できた産物と言われてい ます。別名・凍り豆腐とも!</p>	<p>14</p> <p>鶏ハ彩り揚げ</p> <p>わかめ美汁</p> <p>今日は、みなさんが新しい 学年に進級したお祝いの献立 です。すまし汁や、給食の 人気メニューである鶏のから 揚げを作ります。</p>	<p>15</p> <p>ごぼうとマヨネーズ</p> <p>米粉パン</p> <p>副食に使われているごぼうに は食物繊維が多く含まれてい ます。食物繊維は腸の蠕動 運動を促進しておなかの調子 を整える働きがあります。</p>	<p>16</p> <p>麦みそ</p> <p>ひじきには、体内で血液を作 るはたらきを助けてくれる「鉄 分」が多く含まれています。成 長期のみなさんに積極的に摂 って欲しい栄養素です。</p>	<p>17</p> <p>新玉ねぎハササゲ</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>麻婆豆腐の豆腐は事前に茹 でることで煮崩れを防ぎ、また 味を染み込みやすくします。 副食は旬の新玉ねぎを使っ たサラダです。</p>
<p>20</p> <p>大豆</p> <p>春のささやき</p> <p>「春のささやき」とは沖永良部 島でとれたじゃがいもので す。地元で大切に育てられ、 収穫されたじゃがいもを味わ っていただきます。</p>	<p>21</p> <p>回鍋肉</p> <p>みなさん食事のマナーを守 って食事ができていますか? 食 事のマナーは、全員が気持ち よく、楽しく食べることができ るための大切な決まり事です。</p>	<p>22</p> <p>パパイヤ</p> <p>クレープ</p> <p>クレープシチューのホワイトル ーは給食センター特製です。 朝一番にバターと小麦粉を弱 火で約1時間かけて、じっくり 混ぜながら作ります。</p>	<p>23</p> <p>魚ハ彩り焼</p> <p>おぼんの上の食器は正しい位 置に配膳されていますか? 図 のように主食は左に、汁もの は右に、副食は奥に配膳する のが日本の食文化です。</p>	<p>24</p> <p>470g</p> <p>温食に使用している「あさり」 は、たんぱく質や鉄、カルシウ ム、亜鉛など私たちの体に 欠かせない栄養素が含まれ ている食品です。</p>
<p>27</p> <p>鶏ハ彩り揚げ</p> <p>今日給食は、鹿児島県の 郷土料理である「奄美の鶏 飯」です。ごはんの上に具を 配膳し、スープとのりをかけて 食べましょう。</p>	<p>28</p> <p>魚ハ彩り揚げ</p> <p>毎月「8」のつく日は「かみか みメニュー」の日です。副食に は噛み応えのあるロースト 大豆を使っています。よく噛ん で食べましょう。</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>さつまいも汁は鹿児島県の郷土 料理です。鶏肉を炒めて、旬 の野菜と一緒に煮込んで作り ます。給食の麦みそは、地元 で加工されたものです。</p>	<p>丁寧配膳しよう!</p>

新学期での給食が開始しますね! 給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行いましょう。



- 髪の毛が出ないように帽子をかぶっていますか?
- マスクはきちんとつけていますか?
- 爪は短く切っていますか?
- 石けんを使って手を洗いましたか?
- 清潔な白衣(給食着)を着用できていますか?
- ハンカチでしっかり手をふきましたか?



清潔な身支度をやる理由は、
見た目だけの問題ではありません。
衛生的で安全な給食を配る
ためにとても重要だからです。
食べものを扱うという自覚を
持って準備しましょう。