

令和5年4月



入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名		
			赤（血や肉をつくる）	黄（力や体温となる）	緑（体の調子を整える）
クラス給食（クラスごとの当番）	6 木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さつまあげのさんみやき さんしょくおひたし	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ	★こめ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな
	7 金	ごはん ぎゅうにゅう やさしいスープ とりにくのマスタードやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★みそ	★こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	こまつな にんじん しめじ とうもろこし キャベツ ほしごどう
	10 月	カレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり みかん キャベツ
	11 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やきぎょうざ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ★みそ とりにく	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	しょうが にんにく ねぎ しめじ たけのこ にんじん キャベツ とうがらし きゅうり たまねぎ にら しょうが
	12 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふとやさしいのみそしる ぶたにくのケチャップいため こふきいも	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな だいこん あおピーマン しょうが
	13 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのみそに はりはりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ ほしわかめ	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ きりぼしだいこん キャベツ
	14 金	わかめごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりのからあげ こまつなのナムル おいおいデザート	ぎゅうにゅう ほしわかめ ぶたにく とりにく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら ごまあぶら こめこ さとう おいおいゼリー	はくさい にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな たまねぎ
	17 月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのスープ コロッケ キャベツのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★みそ あおのり	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ マーガリン パンこ	こまつな にんじん しめじ キャベツ あおピーマン しょうが たまねぎ
	18 火	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに さけのマヨネーズやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ほしひじき	★こめ じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり あかじそ ごぼう
	19 水	～New膳の日～ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのすましじる とりにくのだいずのえごまみそがらめ キャベツのごまこんぶ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ とりにく もめんどうふ ★だいず ★みそ こんぶ	★こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ★えごま	なめこ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ
	20 木	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ やきフランク アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	★こめ じゃがいも マカロニ アーモンド こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり パセリ
	21 金	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのにも さばのしおやき きざみづけ	ぎゅうにゅう とりにく さば	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり だいこん
	24 月	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ハンバーグ にんにくサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	★こめ ビーフン パンこ こんにやく さとう こめあぶら	しめじ にんじん しょうが たけのこ キャベツ とうもろこし
	25 火	たけのこごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる あかうおのしおこうじやき コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう ほしわかめ うすあげ もめんどうふ かまぼこ あかうお	★こめ さとう しおこうじ ごま	たけのこ にんじん しめじ ねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし
	26 水	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうスープ ハムフライ そえやさい	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム とりにく	★こめ じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり
	27 木	ごはん ぎゅうにゅう いもだんごじる ひじきりたまごやき やさしいため	ぎゅうにゅう うすあげ ほしわかめ ★みそ たまご チーズ ほしひじき ウインナー	★こめ さとう いもち こめあぶら でんぶん	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな
	28 金	遠足（給食なし）			

今月の地場産食材：（★印） こめ・みそ・だいず・えごま・しおこうじ

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物や食料の生産に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

都合により献立を変更することがあります

毎月

19日は 学校給食『New膳の日』
22日は 『入善とみさん(富×3)の日』



入善町の学校給食では、町内の新鮮でおいしい食材を子どもたちに知ってもらうため、町内産食材を積極的に使用しています。入善産の食品名に★印を付けみなさんにお知らせしています。

この町内産食材を主役にした献立を学校給食『New膳の日』として、毎月19日（食育の日）に実施していきます。給食だよりでも、町内産食材の特徴などを紹介していく予定です。

また、毎月22日を『入善とみさん(富×3)の日』とし、入善産「富富富」給食を実施しています。この日は、おいしい入善産の「富富富」に合う、和食を中心とした献立を予定しています。そして、前年度から引き続き一年間、県とJA中央会のご協力でも毎日、給食で入善産「富富富」をいただきます。

入善町にはおいしい食材がたくさんありますので、みなさん楽しみにして下さいね。

今月の『New膳の日』より
～鶏肉と大豆のえごまみそがらめ～

今月は入善産大豆とえごまを使用した、「鶏肉と大豆のえごまみそがらめ」です。学校給食では1年をとおして入善産の大豆が使用されています。いろんな食品に加工され、食卓に欠かせない大豆は「畑の肉」といわれるほど、たくさんの栄養があります。また、えごまには人間の体内で合成・蓄積できない「必須脂肪酸」であるα-リノレン酸が多く含まれており、血流促進や老化防止などに効果があるとされています。栄養たっぷりの入善産食材をいただきます。