



4月の給食目標

マナーを守り協力して仕事をしよう！

☆係りの仕事や後片付けを協力して行いましょう。

栄養士のほかに以下のことに配慮し献立作成していきます♪

- 最上町産の食材・季節の食材・郷土料理を取り入れます。
- うす味を心掛け、甘さをひかえ、脂肪の量に注意します。
- 和食の献立をとりいれます。
- 野菜がたっぷりとれる献立を考えます。
- 豆類や豆製品を使った献立をとり入れます。

献立表には赤・黄・緑の食材

が書かれています。

赤の食材

緑の食材

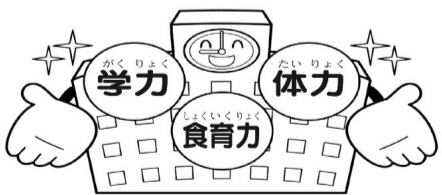
黄色の食材

各群のおもな食品 1群 魚、肉、卵、大豆・大豆製品 2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚など	おもに含まれる栄養成分 たんぱく質	体の中の働き 筋肉や血液、油や骨など体の組織をつくる。	3群 緑黄色野菜 	カロテン 	皮膚や粘膜を保護したり、体の調子をととのえる。	5群 米、パン、めん、いも、砂糖など 	炭水化物 	体のエネルギー源になる。
	カルシウム		4群 淡色野菜、果物 			ビタミンC 		

	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)			
小学校入学式 中学校振替休日	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 根菜汁 牛乳、豚肉、細切り蒲鉾、油揚げ、みそ、かつお節 だし用	食パン・いちごジャム ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳、網焼きハンバーグ、まぐろ、油、ベーコン	ごはん 高野豆腐のあげ煮 野菜のおかかあえ 鱈ボールのスープ 牛乳、凍り豆腐、鶏肉ひき肉、かつお節、野菜入り鱈ボール	ポークカレーライス コーンサラダ 果汁たっぷりみかんゼリー 牛乳、豚肉、学給ローズハムスライス			
	はえぬぎ米、砂糖、はるさめ、ごま、ごまあぶら、さといも	食パン、砂糖、マカロニ、卵無マヨネーズ	はえぬぎ米、かたくり粉、油、砂糖	はえぬぎ米、油、じゃがいも			
	にんにく、しょうが、りんご、玉葱、きゅうり、人参、もやし、ごぼう、小松菜、干し椎茸	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、国産オニオンアクセソテー、パセリ	枝豆、キャベツ、もやし、小松菜、人参、生しいたけ、大根、にら	玉葱、にんにく、しょうが、人参、コーン、キャベツ、もやし、ブロッコリー			
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)			
ごはん チキンのトマトソース煮 米粉麺ソテー もずくのみそ汁 牛乳、若鶏トマトソース煮、豚肉、沖縄もずく、かつお節 だし用、みそ	3色そぼろ丼 おひたし なめこのみそ汁 牛乳、鶏肉ひき肉、たまご、油揚げ、みそ、かつお節 だし用	米粉Wパン カボチャコロケ ツナサラダ ABCスープ 牛乳、まぐろ・油、ベーコン	ごはん 国産まぐろカツ すき昆布炒め 桜島鶏肉団子のスープ 牛乳、国産まぐろカツFe・Ca、昆布、さつま揚げ、桜島どり肉だんご	入学お祝献立 ビビンバ 大根サラダ わかめのみそ汁 いちごのジュレ 牛乳、最上生肉、みそ、極細かまぼこ、カットわかめ、かつお節 だし用			
はえぬぎ米、山形県産米粉めん、油、麩	はえぬぎ米、砂糖	こめW米粉パン、油、マカロニ	はえぬぎ米、油、こんにゃく、砂糖	はえぬぎ米、砂糖、ごま、ごまあぶら、ごま油、ふ			
人参、玉葱、ピーマン、キャベツ、ねぎ	しょうが、ほうれん草、キャベツ、もやし、小松菜、人参、なめこ、ねぎ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、玉葱、にんにく、トマト、マッシュルーム、小松菜	人参、枝豆、生しいたけ、大根、ねぎ	にんにく、しょうが、ぜんまい、ほうれん草、人参、もやし、大根、きゅうり、コーン、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、いちごのジュレ			
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)			
ごはん 彩り野菜ときゃべつのミンチカツ きんぴら炒め 小松菜のみそ汁 牛乳、彩り野菜ときゃべつのミンチカツ、さつま揚げ、みそ、かつお節 だし用	ドライカレーライス グリーンサラダ もずくのスープ 牛乳、豚ひき肉、山形大豆ミート、沖縄もずく、豆腐	やさいパン 五目うどん 紅花菜入り野菜かき揚げ 和風サラダ 牛乳、豚肉、かつお節 だし用、ちくわ、油揚げ、かつお節	ごはん さんまのオレンジ煮 高野豆腐の煮物 豚汁 牛乳、さんまのオレンジ煮、凍り豆腐、さつま揚げ、豚肉、みそ	チキンライス サクッとコーンコロケ フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳、学給ローズハムスライス、ベーコン			
はえぬぎ米、油、こんにゃく、砂糖、ごま、ふ	はえぬぎ米、油	やさいパン(かぼちゃ)、うどん、砂糖、油、ごま油、白すりごま	はえぬぎ米、こんにゃく、砂糖、じゃがいも	はえぬぎ米、サクッとコーンコロケ、油			
ごぼう、人参、枝豆、小松菜、えのきたけ、ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、枝豆、えのきたけ、小松菜	ごぼう、小松菜、ねぎ、玉葱、干し椎茸、紅花菜入り野菜かき揚げ、キャベツ、もやし、人参、ブロッコリー	人参、枝豆、ごぼう、ねぎ	キャベツ、コーン、人参、きゅうり、玉葱、小松菜			
一ヶ月平均 主要栄養価	エネルギー kcal 654 (650)	たんぱく質 g 25.9 (21~31)	カルシウム mg 323 (350)	鉄 mg 3.0 (3.0)	食物繊維 g 5.1 (5以上)	食塩相当量 g 2.6 (2未満)	※上段：小学校3・4年生実施栄養価 下段：(小学校3・4年生基準栄養価) 塩分が多い献立となりました。体の外に余分な塩分を出してくれるカリウムと一緒に食べて、バランスを保てるようにしましょう。(芋類・海藻・牛乳・バナナなど)

※ 4月30日 全小学校・中学校振替休日になっています。

ご入学 おめでとうございます



これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

子どもたちに“おいしく”で“安全”な食事を提供するため、給食の調理は、こころを込めて作られ衛生面にも十分配慮しています。



学校給食は生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れよう
- ②マスクはきちんとつけよう
- ③つめは短く切っておきましよう
- ④手は石けんできれいに洗いましよう
- ⑤清潔な白衣を身につけましよう

Q.給食費って何に使われるのですか？

A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の皆さまには、ご理解いただきたく、お願いいたします。



※都合により献立を変更する場合があります。ご了承くださいますようお願いいたします。牛乳は毎日200ccつきます。
 ※各学校の学年の欠食については記載しておりませんので、学校で配布される予定表等でご確認ください。
 ※最上町産の食材を使用したものには下線を引いています。例：アスパラガス
 ※そば・くるみ・ピーナッツは給食に出ません。