

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんばく質	むきしつ 無機質	せんい カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
13 第一小6年生の作成献立	わかめとしらすのごはん	米 大麦 砂糖			しらすわかめ			塩		はまおか幼北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのしおやき				鯖(さわら)			塩		
	だいごんのみそしる				豆腐 油揚げ みそ		人参 大根 根深ねぎ	だし用削り節		幼 439 20.7 小 550 25.2 中 663 30.3
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油		鰹削り節		きゅうり	しょうゆ 塩 酢 唐辛子		
14 金	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		濱岡中 御前崎中 はまおか幼北こ 御前崎こ 幼 495 21.3 小 667 27.4 中 846 33.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすとはてのきののみあえ	じゃが芋 でん粉 小麦粉	アーモンド カシューナッツ くるみ 米油	大豆	青のり			塩		
	コーンクリームスープ	小麦粉 砂糖	菜種油 油	ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	ソウダ 塩 こしょう 香辛料		
	おなかすっきりサラダ						こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング		
17 月	ソフトめん	小麦粉						塩		濱岡中 北小 はまおか幼北こ 御前崎こ 幼 522 21.5 小 694 27.8 中 872 34.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	つゆひかりむしパン	小麦粉 でん粉 砂糖	バター 油	卵	牛乳		茶	塩		
	ミートソース	小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ウケ 特スーパ 塩 香辛料 カチャップ ソース		
	ツナサラダ	砂糖	菜種油		鰹油漬け		きゅうり キャベツ	塩 酢 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1日あたり-650kcalたんぱく質21~33g 中学生1日あたり-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

1年間ありがとうございました!

今年度の給食も無事終了できそうです。

6年生は小学校6年間で約1100回、中学3年生は中学3年間で約500回給食を食べました。小学校から合わせると約1600回の給食を食べたことになります。

給食が、みなさんの心と体の成長の手助けとなるだけではなく、友達と食べる給食の時間は学校生活の楽しみの一つになれば幸いです。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

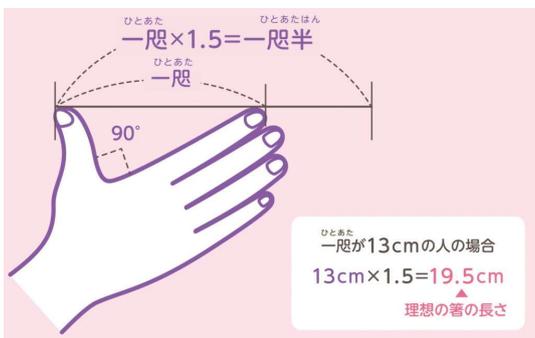


自分にぴったりの「箸(はし)」を見つけよう!

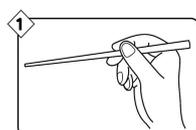
食べ物と口との橋渡しをしてくれる大切な『箸』。子供の手の発達において「正しい箸の持ち方」は最終段階です。小学校1年生ごろまでに箸の持ち方が決まってきます。自分の手のひらの長さにあった箸でなければ、使いにくいです。新学期にむけて春休みのうちに自分に合った箸を見つけましょう。

使いやすいお箸ってどんなお箸?

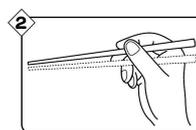
一般的に言われている箸の理想のサイズは、親指と人差し指をL字にした「ひとあた」というサイズの1.5倍といわれています。成長期の子供はひとあとのサイズも大きくなるため、定期的な箸の交換が必要です。



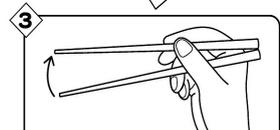
正しい「箸」の持ち



えんぴつを持つように、一本を持つ。



点線の部分にもう一本を入れる。



上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう!

上の箸を軽く持つといいよ。