



| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内ではたらく |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| | | | | |
|----------------|-----|---------|-------------|-------------|
| 学校給食の 栄養基準量 | | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
| | 小学校 | 650kcal | 21.1~32.5 g | 14.4~21.7 g |
| | 中学校 | 830kcal | 27.0~41.5 g | 18.4~27.7 g |

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。



| | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|--|
| こ ん だ て | <p>栄養指導目標： 歯や骨を強くする食べものを知ろう</p> <p>みなさんの体は、成長期というとても大切な時期です。この時期にしっかり栄養をとらなければなりません。特に、歯や骨を強くするために必要な栄養素のひとつ、カルシウムは20歳を境に、年齢を重ねるにつれて体内にカルシウムを貯める量が減っていきます。20歳を過ぎてからカルシウムを多くとろうではなく、今、体内でカルシウム貯金をしっかりやっておくことが大切です。</p> | | <p>～学校給食で使用している、地元食材の視察に行ってきました～</p> <p>★視察箇所★</p> <p>◎JA集出荷場（農家の方が収穫した野菜が集まる場所。集まった野菜は、決められた規格に選別され、市場に出る）</p> <p>◎上野庁舎（じゃがいも、たまねぎ、にんじんの冷蔵保管庫。学校給食に使用を限定している）</p> <p>◎宮古食肉センター（ヤギ、豚、牛の加工を行っているところ）</p> <p>感想 野菜は天気や左右される食べ物で、育てるのがとても大変だが、多くの方が学校給食を通じて子供たちに食べさせたいという強い思いで工夫をしていることがわかりました。そして、食肉センターでは、改めて動物の命を頂けることに対して、感謝しなければならぬと感じました。</p> | | |
| | 3(月) | 4(火) | 5(水) 西城小6年欠食 | 6(木) 西城小6年欠食 | 7(金) 西城小6年欠食、西城小1年親子給食会 |
| こ ん だ て | <p>3(月)</p> | <p>4(火)</p> <p>◎(除去食対応)</p> <p>ゴーヤーちゃんぷるー もずくのり おぎごはん イナムドウチ</p> | <p>5(水) 西城小6年欠食</p> <p>マーボーなす さかなのシークワサー ソースかけ えだまめごはん ちゅうかふうわかめスープ</p> | <p>6(木) 西城小6年欠食</p> <p>きりぼしだいごんいため いらぶじまのなまりぶしと ひじきのつくだに カルシウム たっぷりごはん とんじる</p> | <p>7(金) 西城小6年欠食、西城小1年親子給食会</p> <p>ぐすくべしろう ハーリーおうえんこんだて バナナ ウムクジてんぷら モーウイとささみのしょうがあえ カレーうどん</p> |
| こ ん だ て | <p>10(月) 城辺小欠食</p> <p>◎(除去食対応)</p> | <p>11(火)</p> <p>ルビーグレープフルーツ チリコンカン ウインナー おぎのポタージュスープ コッペパン</p> | <p>12(水)</p> <p>やさいのごまあえ ちくわのいそべあげ おぎごはん ほうれんそうのみそしる</p> | <p>13(木)</p> <p>チョコレギサラダ あつあげのにくみそあんかけ おぎごはん ちゅうかスープ</p> | <p>14(金)</p> <p>じゃがいもタシヤー ミヌダル おぎごはん ◎ (除去食対応) クーリジシ</p> |
| こ ん だ て | <p>17(月)</p> | <p>18(火)</p> <p>やさいのおかかあえ (おぎごはん) (ぐ) まぐろそぼろあんかけどん アーサのみそしる</p> | <p>19(水) 砂川小6年欠食</p> <p>ナーベラーンブシー ゴーラのつくだに おぎごはん シカムドウチ</p> | <p>20(木) 砂川小6年欠食</p> <p>キムチあえ きびなごのちゅうかあまずつけ おぎごはん ◎ (除去食対応) ちゅうかふうコンスープ</p> | <p>21(金) 砂川小6年欠食</p> <p>いれいのひにちなんだこんだて パインスライス アングンスー うちなふうみそしる いもごはん</p> |
| こ ん だ て | <p>24(月)</p> <p>◎(除去食対応)</p> | <p>25(火)</p> <p>さといものそぼろに さばのごまみそやき おぎごはん ふくさじる</p> | <p>26(水)</p> <p>マカロニサラダ チキンのバジルソースやき おぎごはん とうにゅうスープ</p> | <p>27(木) 砂川小5年欠食</p> <p>チンジャオロース くるまふと とりにくのナゲット おぎごはん とうがんとあさりのスープ</p> | <p>28(金) 砂川小5年欠食</p> <p>モーウイのばいにくあえ もずくいりあつやきたまご おぎごはん チムシンジ</p> |