食育通信

令和　５年　４月

河南町立学校給食センター

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。栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、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、子どもたちが楽しみになるようなおいしい給食作りに努めてまいります。１年間、よろしくお願いいたします。

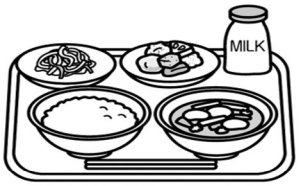
学校給食について　～こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、１日に必要な栄養の３分の１程度がとれるようにしています。

調理・衛生

野菜や果物は流水で３回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

学校給食は、主食・副食・牛乳の組み合わせを基本としています。

河南町の学校給食センターで小学校と中学校の給食を作っています。

★ごはんは、月・水・木曜日と、毎月第１・３火曜日の予定です。

①月・木・第１・３火曜日は炊飯業者がごはんを炊いて配送します。

②水曜日は給食センターで炊き込みごはんなどを炊きます。

（曜日を変更する場合もあります。）

★パンは、第２・４の火曜日と金曜日です。（曜日を変更する場合もあります）

コッペパン・ベビーパン・黒糖パン・アップルパンなど、色々な種類のパンがあります。その中で、黒糖パンやアップルパンなどのパン生地にいろいろな物を練り込んだパンは、おとなりの太子町・千早赤阪村と一緒に１年分の実施日を決めています。

１年間に使う予定のパンは、小麦粉・砂糖・油脂・脱脂粉乳を基本として作っています。

4月 ぼしゅうこんだて 募集献立

今月は、河南町立中学校のおともだちが考えてくれました

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

（1）主食　料理名 白米　［食材 米］

（2）主菜（タンパク質がとれるおかず）

料理名 アジフライ　［食材 あじ］

（3）副菜（野菜や果物、海藻、小魚などのおかず）

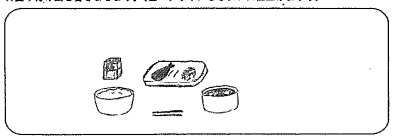
料理名 春雨サラダ　［食材 春雨、きゅうり、ハム］

（4）汁もの（水分補給＋不足しがちな栄養を補うおかず）

料理名 みそしる　［食材 みそ、とうふ、たまねぎ、わかめ］

（5）牛乳

★盛り付け図を書きましょう。（色・デザインもきれいに仕上げよう！）



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

白米で炭水化物をとり、アジフライや春雨、ハムでたんぱく質をとれるようにしました。きゅうりやわかめのたまねぎはビタミンCとり、みそも発酵もしているためビタミンが多量入っていてビタミンをとることができます。牛乳でカルシウムをとれて、バランスよい給食だと思います。

4月13日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

（1）主食　料理名 ごはん　［食材 白米］

（2）主菜（タンパク質がとれるおかず）

料理名 ホキのフライ　［食材 ホキ、ネギ］

（3）副菜（野菜や果物、海藻、小魚などのおかず）

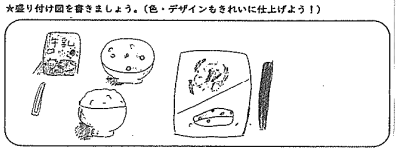
料理名 おかかあえ　［食材 白菜、ほうれん草、おかか］

（4）汁もの（水分補給＋不足しがちな栄養を補うおかず）

料理名 かさたまじる　［食材 たまご、白菜、セロリ］

（5）牛乳

★盛り付け図を書きましょう。（色・デザインもきれいに仕上げよう！）



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

全体的にさっぱりと食べれるように、にしました。副菜を汁ものに野菜をたくさん入れました。油が多いものを入れすぎないように味噌汁で考えました。

4月25日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

（1）主食　料理名 ごはん　［食材 白米］

（2）主菜（タンパク質がとれるおかず）

料理名 とりにくのてりやき　［食材 とり肉、かん］

（3）副菜（野菜や果物、海藻、小魚などのおかず）

料理名 れんこんとにんじんのサラダ　［食材 れんこん、にんじん］

（4）汁もの（水分補給＋不足しがちな栄養を補うおかず）

料理名 とうふのみそしる　［食材 みそ、とうふ、わかめ、ねぎ］

（5）牛乳

★盛り付け図を書きましょう。（色・デザインもきれいに仕上げよう！）

★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

この献立のポイントは、栄養のバランスを考えにしたことです。血やにくになる、とりにく、とうふ、わかめ。体の調子をととのえる、れんこん、にんじん、ねぎ。力や熱のもとになる、米、ごまドレッシング。他にも、私の好きなとり肉のてりやきでたんぱく質がとれたらいいなと思ったのでこの献立にしました。

4月27日

食べもののはたらき 3つにわけてみよう！

食べものは、体へのはたらきによって、3つにわけられます。下のえいようれっしゃのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、◯の中をぬってみましょう。

こたえ

★きいろ…あめ パン あぶら じゃがいも ごはん　★あか…たまご ぎゅうにゅう にく さかな とうふ

★みどり…たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん トマト みかん