



食育通信

令和 7年 4月

河南町立学校給食センター

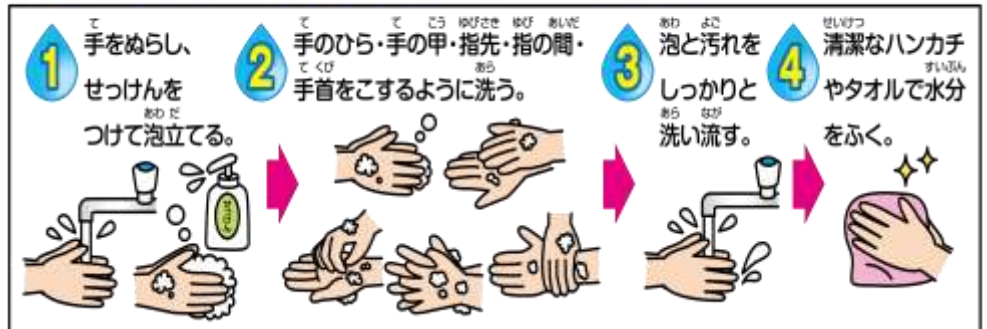
ご入学・ご進級
おめでとう
ございます



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあ
ふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、
ひび きゅうしよくとお おうえん おも ねんかん ねが いた
日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



きゅうしよく まえ かなら て あら
給食の前に、必ず手をきれいに洗ひましょう。



献立表

保護者の方へ

まい つき ごん だて ひょう はい ふ
毎月、献立表を配布します。.....

かてい しよくじづく さんこう かつよう きゅうしよく はい
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
た しよくひん しようじよう で た
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
しよくひん ばあい かてい じぜん た すす
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。



がっこうきゅうしよく しよくしよく ふくしよく きゅうにゅう く あ きほん
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。
かなんちよう がっこうきゅうしよく しようがっこう ちゅうがっこう きゅうしよく つく
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

こんげつ 今月は、
ちか 近つ 飛鳥小学校の
あすかしょうがっこう
とも かんが お友だちが考えてくれました。



22
日

《 ぼしゅうこんだて かんが 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》



※ イラストは大ききかこう！ 色をぬると、おもしろいように見えるよ！

《 こんだて 》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 しゃけ (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 たまごスープ (野菜、きのこ、いも、海そうを使った料理)
- 牛乳 白菜のゆずあえ

《 ひとこと 》 (工夫したところ、アピールしたいところなど)

たまごスープや白菜のゆずあえなど野菜を多くし、色とりどりを気にし献立を考えました。

28
日

《 ぼしゅうこんだて かんが 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》



※ イラストは大ききかこう！ 色をぬると、おもしろいように見えるよ！

《 こんだて 》

- 主食 わかめごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 からあげつくだ肉 (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 かじきのサラダ和風ドレッシング (野菜、きのこ、いも、海そうを使った料理)
- 牛乳 とうふとわかめのみそ汁

《 ひとこと 》 (工夫したところ、アピールしたいところなど)

和食がテーマで栄養を考えた中でみんなが好きなものを入れました。◎！！

春の食べもの 3 択 クイズ



Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

- ① たまねぎ
- ② たけのこ
- ③ ブロッコリー

Q2 そらまめが育っている様子はどれ？

- ①
- ②
- ③

Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

- ① 病気をから体を守る
- ② 骨や歯をつくる
- ③ 脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ？

- ①
- ②
- ③

Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鰭」と書く魚はどれ？

- ① アジ
- ② サワラ
- ③ カツオ



Q1=① ②はくき、③は花の部分 Q2=② ①はグリーンピース、③は枝豆
Q3=① Q4=③ ①はコング、②はヒジキ Q5=② ①は「鰭」、③は「鰭」と書く

こたえ