

日(曜)	牛乳	主食	献立名	食 品 名			おちに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				おちにエネルギーのもとになる食品 (き)	おちに体をつくるもとになる食品 (あか)	おちに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)			
10 (水)	☺	ロールパン	サーモンチャウダー 大豆サラダ いちごジャム	ロールパン じゃがいも こめこさとう いちごジャム	あぶら バター	さけ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
11 (木)	☺	麦飯	さわらの香味揚げ しそあえ 香だれいごのみぞけ	むぎめし でんぶん	あぶら	さわら あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	ごまつな しそ にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ だいこん
12 (金)	☺	ロールパン	ヌパゲツチイミートソース ツナサラダ お祝いいちごゼリー	ロールパン さとう ヌパゲツチイ いちごゼリー	あぶら オリーブオイル	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ ぶくじんづけ キャベツ コーン
15 (月)	☺	麦飯	ホークカレー 福神漬 クレンチサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこさとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ セロリー たまねぎ ぶくじんづけ キャベツ コーン
16 (火)	☺	麦飯	かつおのから揚げ 春野菜の煮物 ほうれん草のおひたし	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	かつお あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	しょうが たけのこ ぶき ちやし
17 (水)	☺	米粉入りパン	ポテトグラタン ジュリアンズ	こめ いりパン じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
18 (木)	☺	麦飯	さけの照り焼き 切干大根の含め煮 青菜とちくわのぬた	むぎめし さとう	あぶら ごま	さけ とりにく あぶら あげ ちくわ しるみそ	ぎゅうにゅう	にんじん わけぎ ごまつな	しょうが たけのこ いとし こんにやく
19 (金)	☺	ロールパン	白身魚のフライ 野菜スープ	ロールパン こむぎこ パン さとう じゃがいも	あぶら	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
22 (月)	☺	麦飯	ハヤシライス わかめサラダ	むぎめし さとう こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう まぐる オイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
23 (火)	☺	麦飯	焼きししやも 厚揚げのみそいため 小松菜のごまあえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく ちやし
24 (水)	☺	ロールパン	焼きそば セサミドーナツ	ロールパン やきそば めん ぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	キャベツ ちやし しょうが にんにく たまねぎ
25 (木)	☺	麦飯	豆腐のみそかけ 肉じゃがのうま煮 ごま塩キャベツ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら ごま	とろろ あかみそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ いと こんにやく たまねぎ キャベツ
26 (金)	☺	黒糖パン	津ギョウザ 中華野菜スープ	こくとう パン ぎょうざ のかわ	ごま あぶら あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが ちやし
30 (火)	☺	麦飯	八宝菜 じゃがいものおかまぶし 焼きのり	むぎめし さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく うずら たまご かつお ぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい にんにく

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

# まっしぐらだより



2024・4

津市一志学校給食センター

おうちの人といっしょによみましょう！

## ご入学・ご進級 おめでとうございます！

### おいしく元気になる学校給食

学校給食は、子供たちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全で安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年度も1年間よろしくお願ひします。

### 学校給食は・・・

- 必要な栄養を補給して健康な体をつくります。
- みんなで楽しく食事をする方法を考えます。
- 食べ物を通して感謝の気持ちを養います。
- 健康と正しい食事のあり方について考えます。



楽しく食事をするために約束をまもりましよう。

○きれいに手を洗いましよう。

- いろいろな物に触った手は、とても汚れています。
- せっけんを使って洗い、きれいなハンカチでふきましよう。



○服装を整えましよう。

- 給食当番の人は、エプロン、帽子、マスクを必ずつけましよう。

○食事にふさわしい教室にしましよう。

- 机の上やまわりをきれいに片付けましよう。

○みんなが楽しく食べられるように考えましよう。

- まわりの人がいやな気持ちにならないようにしましよう。

○後片付けをきちんしましよう。

- 食器は丁寧に扱いましよう。
- 食べ残しやゴミは、決められたところに入いましよう。



## 学校給食の内容について

給食の献立は、原則として『主食・主菜・副菜』の組み合わせになっています。

**主食** 体を動かす元気のもとです。

麦飯(大麦が5%入っています)・コッパン・黒糖パン・米粉パン

**主菜** 体作りに大切な成長のもとです。

**副菜** 主食と主菜に足りない栄養を補います。

**牛乳** 成長に欠かせないカルシウムのために必要です。

## 「みえ地物一番給食の日」

三重県や津市でとれた食材を取り入れた献立を提供します。

毎月献立表のどこかに登場する、みえ地物一番マークをチェックしてみて下さい。今月は25日、三重県産大豆で作られた美味し豆腐を使った「豆腐のみそかけ」です。お楽しみに。

## ～4月の献立から～

旬の食材

鱈、わかめ、ふき、たけのこ、春大根、

新たまねぎ、新じゃがいも、春キャベツ

16日は旬の食材を使用した春野菜の

煮物です。地場産物である、

津市美里産のたけのこを使用

します。春の味を楽しみましよう。

毎月、献立表と給食だ

よりをお届けします。

おうちでの食事作りや

お子さんと一緒に

「食」について

の話題に利用して

ください。



## 知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、

肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれるこ

とです。ひどい時は、命にかかわる場合もいます。食物アレルギーの原因と

なる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。