

# いただきます



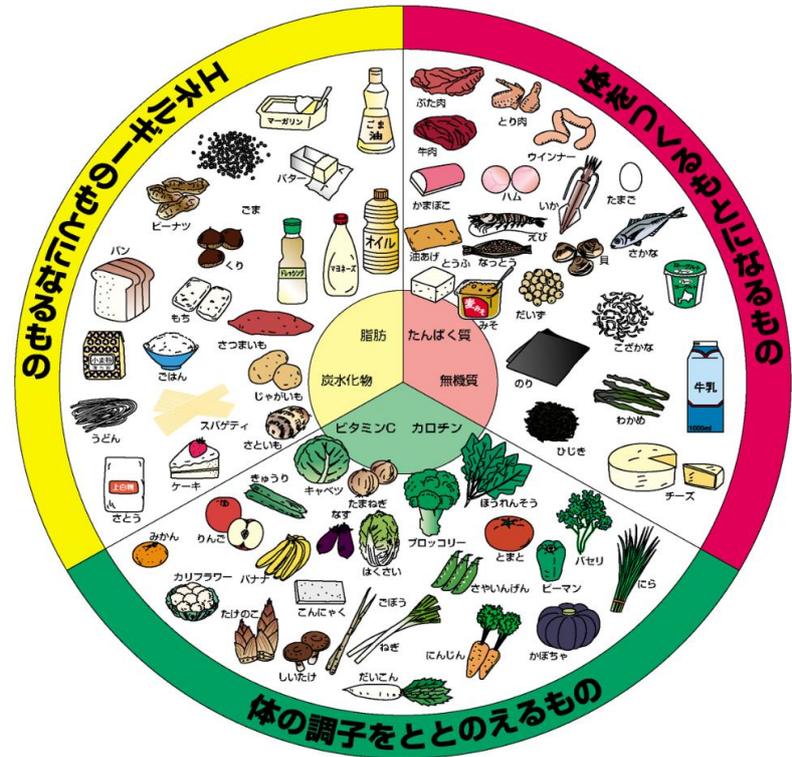
心地よい季節になりました。

新学期をむかえて1ヶ月。新しい環境にも慣れ、疲れが出てくる時期でもあります。栄養・休養をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう

## 元気のもとは食事から

元気な体を作るには、バランスのよい食事をするのが大切です。食べものは、それひとつですべての栄養素を含んだものはありません。だからこそ、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

学校では、食品を働きによって三色のグループに分けています。  
(給食だよりの裏面にも載せています)  
どの色のグループもまんべんなく食べて、バランスのとれた食事にしましょう。



## 産地情報 ~5月の主な食材の産地をお知らせします~



牛肉 北海道他  
豚肉 千葉・鹿児島・京都他  
鶏肉 兵庫・九州他

じゃがいも 長崎他  
人参 徳島他  
にんにく 青森  
たまねぎ 長崎他  
土生姜 高知  
もやし 岐阜

米 京都府産  
牛乳 南丹市八木町

はまち 長崎  
きびなご 長崎

向日市地元産 キャベツ

# 学校給食の食事内容について



給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



4向小の給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」と乙訓地域での身体測定の結果を基に栄養量を算出し、1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、食材や調理方法を工夫して提供しています。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

## 学校給食摂取基準

【】内は乙訓地域で算定した値です。

区分	中学年（8～9歳） の場合
エネルギー（kcal）	650【639】
たんぱく質（%エネルギー）	13～20%【17%】
脂質（%エネルギー）	20～30%【25%】
ナトリウム（g） （食塩相当量）	2未満
カルシウム（mg）	350
マグネシウム（mg）	50
鉄（mg）	3
ビタミンA（μg RAE）	200
ビタミンB1（mg）	0.4
ビタミンB2（mg）	0.4
ビタミンC（mg）	25
食物繊維（g）	4.5以上

★協力して準備をし、食べる時間を長く  
とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気だと、  
よりおいしく感じます。



## 保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

### 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

（ゴムが伸びていたり、ボタンが取れかけていたら、

繕っていただくと、とても助かります。）

5月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
1 (水)	2・4年生 給食なし				
	ごはん		こめ		668 24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのあまずソースかけ	はまち	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン いら	
キャベツとにんじんの みそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん		
2 (木)	1年生遠足のため 給食なし				
	ぎゅうどん	ぎゅうにく	こめ こんにやく さとう	たまねぎ	697 26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツのツナいため	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ いら	
くさもち	あずき	しらたまこ さとう	よもぎ		
7 (火)	ココアパン		パン あぶら さとう		612 20.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	セルフサンド	ツナ	パン	きゅうり キャベツ たまねぎ	
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	
8 (水)	ごはん		こめ		591 26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドーリチキン	とりにく ヨーグルト			
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし いら	
9 (木)	わかめごはん		こめ むぎ		593 20.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと じゃがいものにも	ぶたにく	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	こまつないため	ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	
10 (金)	ごはん		こめ		638 29.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのレモンしょうゆやき	さわら		レモンかじゅう	
	いとこんにやくとだいずのもの	だいず ぶたミンチ	あぶら いとこんにやく さとう	にんじん さやいんげん しょうが	
13 (月)	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ		キャベツ ねぎ	
	ごはん		こめ		683 29.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンなんばん	とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	
まめとコーンのソテー	ひよこまめ ベーコン	バター	コーン えだまめ		
14 (火)	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ	
	あじつけパン		パン		685 26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	
フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん		
15 (水)	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース	671 25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	どさんこスープ	ぶたにく みそ	ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	
16 (木)	2・4年生 遠足のため給食なし				
	とりそばろどん	とりミンチ きざみのり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	605 28.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	
いらたまスープ	ベーコン たまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん いら		

17 (金)	ごはん		こめ		593 24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		
20 (月)	ごはん		こめ		601 23.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にざかな(さば)	さば	さとう	しょうが	
	キャベツのつるつるいため	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ なら	
すましじる	とうふ		えのきだけ ねぎ		
21 (火)	コッペパン		パン		727 30.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	やさしいばいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
	セレクトプリン (ブレン・ココアプリン・ぶどうゼリー)	スキムミルク ぎゅうにゅう		(ぶどうジュース)	
22 (水)	ビーフカレー	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	710 22.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん	
23 (木)	6年生修学旅行のため 給食なし				
	かやくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	556 24.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら		
キャベツとたまねぎの みそじる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ ねぎ		
24 (金)	6年生修学旅行のため 給食なし				
	げんまいいりごはん		こめ げんまい		577 22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーどうふ	ぶたミンチ とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら	
もやしのナムル	ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう		
27 (月)	ごはん		こめ		649 26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカツごまみそソース	とりにく みそ	こむぎこ パンこ あぶら さとう すりごま		
	はりはりキムチ	しらすばし	あぶら	きりぼしだいこ キムチ なら	
	わかめスープ	わかめ		コーン ねぎ しょうが	
28 (火)	こくとうパン		パン		663 23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	クリームに	ぎゅうにく ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	
29 (水)	ソースカツどん	ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	704 23.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと こまつなのみそじる	あぶらあげ みそ		きりぼしだいこん こまつな たまねぎ	
30 (木)	わかめごはん		こめ むぎ		630 20.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース	
	もやしのカレーマヨいため	ハム		もやし	
31 (金)	ごはん		こめ		566 19.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのたつたあげ	はまち	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ピリからセンイ	ぶたにく	いとこんにゃく さとう ごまあぶら	たけのこ もやし にんじん なら しょうが	
	やさいのすましじる	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	