

日	献立名	おもな材料	幼小中 kcal	ひとくちメモ
曜日	牛乳は毎日つきます。	料理ごとにかけています。		
11	野菜あんかけ丼	ごはん、豚肉、酒、生姜、にんにく、でん粉、白菜、人参、たけのこ、木くらげ、もやし、ごま油	515	今日から給食が始まりました。春休み中も規則正しい生活はできましたか？1つ学年が上がったので、給食の量も変わっています。その量みなさんの成長に必要な量になります。残さず食べられるようにしましょう。
火	ピリ辛みそ汁	白菜キムチ、じゃが芋、人参、大根、ねぎ、椎茸、豆腐、小松菜、味噌、かつお節、さば節	651	
	ヨーグルト	ヨーグルト	803	
12	ごはん / お祝いデザート	ごはん / お祝いデザート	591	今日で幼稚園・小学1年生～中学3年生までがそろいました。新入生は生活が大きく変わるので、上級生のみなさんはしっかりフォローしてあげましょう。新入生は給食のルールなど早く覚えて、みんな楽しくすごせるようにしましょう。
水	さばのねぎソースがけ	鯖、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、油、でん粉、酒	718	
	のりサラダ	のり、鶏肉、人参、きゅうり、小松菜、キャベツ、ナムルドレッシング、酢、醤油、砂糖	877	
	新玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、葉大根、わかめ、味噌、かつお節、さば節		
13	チキンカレー	ごはん、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ルゥ、生姜、にんにく、ローリエ、ガラムマサラ、スープストック	558	みなさん献立表は見ていますか？どの料理にどんな材料が使われているかわかるようになっていきます。たくさん材料を使うことで、みなさんの成長に必要な栄養がしっかりとれるようにしています。残さず食べましょう。
木	ツナとわかめのサラダ	ソース、チャツネ、オールスパイス	698	
	福神漬け / りんご	福神漬け / りんご	838	
14	ごはん	ごはん	620	みなさん、今朝はすっきりと目覚め、朝ごはんを食べましたか？朝ごはんを食べると、体が温まることで頭の働きがよくなり、お腹の中も目覚め、体が動きやすく、勉強や運動がよくなるようになります。朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。
金	梅味噌焼き	鶏肉、味噌、梅干、みりん、砂糖、酒、白ごま	719	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー、きゅうり、人参、コーン、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ	859	
	けんちん汁	鶏肉、大根、ニンジン、豆腐、こんにゃく、長ネギ、ごぼう、里芋、椎茸、醤油、酒、塩、かつお節		
17	野菜そぼろ丼	ごはん、鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、酒、オリーブ油、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、チリパウダー、サルサソース、胡椒、塩、でん粉	515	根菜はどんな野菜か知っていますか？簡単にいうと、土の中にできる野菜のことです。今日のみそ汁に入っている大根、かぶ、にんじん、玉ねぎはどれも根菜です。その他にもたくさんあるので、ぜひみなさんで調べてみてください。
月	根菜スープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、大根、かぶ、白ワイン、塩、胡椒、かつお節	671	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	826	
18	ごはん / 清見オレンジ	ごはん / 清見オレンジ	508	今日の清見オレンジは、みかんのような味で、香りはオレンジという特徴があります。果汁が多く、甘さとすっぱさがちょうどよくおいしいです。体の調子を整えるビタミンCが多く、うすかわごと食べるとおなかの調子を整える食物せんいもととることができます。
火	さんまの生姜煮	さんまの生姜煮	696	
	肉じゃが	じゃが芋、人参、玉ねぎ、白滝、豚肉、いんげん、油、醤油、かつお節、酒、みりん	834	
	なめこ汁	なめこ、豆腐、油揚げ、長ネギ、味噌、かつお節、さば節		
19	ごはん	ごはん	491	日本では、昔から食品を干して乾物にし、長く保存して食べる工夫がされています。野菜の旨味に使っている「高野豆腐」もその代表的なものです。乾物には栄養がたくさんあります。昔ながらの食品を見直し、ぜひお家でも取り入れて欲しい食品のひとつです。
水	豆腐のつくねあんかけ	豆腐ハンバーグ、生姜、砂糖、醤油、みりん、かつお節、でん粉	624	
	野菜の旨煮	大根、たけのこ、こんにゃく、椎茸、高野豆腐、人参、里芋、鶏肉、いんげん、酒、砂糖、醤油、かつお節、みりん	787	
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草、えのきたけ、豆腐、油揚げ、長ネギ、わかめ、味噌、かつお節、さば節		
20	ごはん	ごはん	461	4月から丸山産の新玉葱を取り入れています。新玉葱は水分が多く甘みがあります。玉葱の辛味は消化を助けてくれる成分です。ぜひ味わってみてください。
木	鶏肉の唐揚げ	鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、でん粉、油	592	
	磯和え	もやし、小松菜、キャベツ、人参、のり、醤油	815	
	すまし汁	玉ねぎ、葉大根、椎茸、かつお節、醤油、塩、酒、米粉		
21	マーボーひじき丼	ごはん、鶏肉、豆腐、葉大根、人参、ひじき、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、酒、でん粉、ごま油、麻婆の素、味噌	495	ひじきは、白煮でとれたものを使っています。乾燥させているので、一年中使うことができます。南房総でとれたひじきは、太くしっかりしているけれど柔らかく、とてもおいしいと評判です。
金	わんたんスープ	肉わんたん、キャベツ、ニラ、もやし、人参、木くらげ、長ネギ、塩、胡椒、醤油、中華味、酒、かつお節	634	
	ヨーグルト	ヨーグルト	774	
24	ごはん / オレンジゼリー	ごはん / オレンジゼリー	506	給食はみなさんが安心しておいしく食べられるよう、仕入れた物が安全かよく確かめ、産地や賞味期限などすべての食べ物について記録をしています。そして新鮮でおいしい地場産物の南房総市産、千葉県産の食べ物を扱うよう心がけています。
月	鶏肉の照焼	鶏肉、しょうゆ、酒、砂糖、みりん	636	
	納豆和え	小松菜、ほうれん草、白菜、人参、納豆、かつお節、醤油	801	
	新じゃがのみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、絹さや、わかめ、味噌、かつお節、さば節		
25	ごはん	ごはん	504	最近では、昔にくらべてごはんを食べる回数や量が減ってきているそうです。1回の食事とるエネルギーの半分から6割位は、ごはんからとるとよい、とされています。ごはんは私達が思っている以上にエネルギー源として重要な役割をしています。
火	いかのレモン煮	いか、生姜、塩、酒、でん粉、油、醤油、砂糖、酒、レモン	640	
	スタミナ炒め	豚肉、ごま油、人参、にら、キャベツ、もやし、椎茸、中華味、塩、胡椒	801	
	えのきのみそ汁	えのきたけ、葉大根、油揚げ、わかめ、味噌、かつお節、さば節		
26	ごはん	ごはん	507	日本の食事の配膳は、主食のごはんを左側、汁物は右側におき、主菜のおかずは中央におきます。これは日本の古くからのマナーです。毎日の給食だけでなく、家での食事でも配膳の仕方に気をつけてみましょう。
水	さばのみりん干し	さばのみりん干し	642	
	ひじきと切干の炒めもの	鶏肉、切干大根、ひじき、人参、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、かつお節、酒、みりん	810	
	豚汁	豚肉、ごぼう、人参、だいこん、長ネギ、里芋、こんにゃく、豆腐、味噌、かつお節、さば節		
27	ハヤシライス	ごはん、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ルゥ、油、生姜、にんにく、赤ワイン、胡椒、デミグラスソース、コンソメ、トマトピューレ、ソース、ローリエ、スープストック、オールスパイス	523	ハヤシライスやカレーライスなど、歯ごたえがやわらかい料理のときは、ひじき、海藻、こんにゃく、菜花など、かみごたえのある食材を組み合わせる工夫をしています。お家でも、かみごたえのあるものを選んで食べるようにしましょう。
木	キャベツのサラダ	キャベツ、コーン、菜花、きゅうり、和ドレ、青じそドレ	672	
	りんご	りんご	821	
28	ごはん	ごはん	529	鮭のソースに使っているキンセンカは南房総を代表する花です。オレンジ色がとてもきれいで、おいしそうですね。このキンセンカは、食べるために農薬などを使わずに育てています。飾る花も食べる花も南房総の特産になっています。
金	鮭のキンセンカ焼き	鮭、味噌、ノンエッグマヨネーズ、みりん、キンセンカ	668	
	野菜炒め	豚肉、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、塩、胡椒	827	
	のっぺい汁	鶏肉、大根、人参、椎茸、里芋、生揚げ、長ネギ、かつお節、醤油、塩、米粉、酒、でん粉		

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。◆学校給食エネルギー摂取基準量 → 幼稚園：490k cal 小学校（中学年）：650k cal 中学校：830k cal

※ 給食費の4.5月分振替は5月31日（水）です。振替日の前日までに残高確認をお願いします。（小学校4500円、中学校5200円）

## 目指せ！給食マスター

### 給食当番のお仕事編

- 身だしなみを整えましょう
- 協力して準備をしましょう
- 1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう
- 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう

### 当番以外の準備編

- 机の上はきれいに片付けましょう
- 換気をして空気を入れ替えましょう
- 手をせっけんできれいに洗いましょう
- 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

### 給食の食べ方編

- よい姿勢で食べましょう
- 口をとして、よくかんで食べましょう
- 立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう
- 時間内に食べ終わるようにしましょう

### 後片付け編

- 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう
- 食べ残しはそれぞれの食卓に戻しましょう
- 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう
- 協力して後片付けをしましょう

## 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。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。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、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

- 食事の重要性**：食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の健康**：心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 食品を選択する能力**：正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 感謝の心**：食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。
- 社会性**：食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 食文化**：各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。