



# ごちそうさま



No.1 平成26年4月30日  
長尾小学校 食育だより

入学式も良いお天気に恵まれ、今、春のお花たちが、一斉に咲いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？子どもたちは新しい学年、学級で、お友達はたくさんできましたでしょうか。今年度も引き続き、給食室をよろしくお願い申し上げます。

～ 保護者の皆様へ お知らせ ～

## ☆献立表を毎日の献立にご活用ください！

毎月の献立表です

成長期の児童の心身の発達を図るための食事のモデルとなるような栄養バランスのとれた食事になるように献立を考えています。



5月は、子どもの成長や健康を願い、また、春に収穫した食材を使って、野菜の

## 平成26年5月 学校給食献立表

北九州市教育委員会  
(門司・小倉北・小倉南)

旬にちなんだ献立を取り入れています。お知らせするようにしています。

日	こんだて		お か ず		い り ょ う		ひとくちメモ	エネルギー kcal
	主食	牛乳	おにもつやちからになるもの	おにもつやちからになるもの	おにもつやちからになるもの	おにもつやちからになるもの		
1 木	ソフトフランスパン	○	ジャーマンポテト にくだんごと うずらたまごのスープ	ソフトフランスパン じゃがいも マーガリン	☆ごはん ベーコン あぶら うずらたまご	ドライパセリ にんじん ほうれんそう しょうが きくらげ	フランスパンは小麦粉、塩、水、イーストきんだけで作られるフランスの硬いパンです。給食では少しやわらかくしています。	552
2 金	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル	☆ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ごはん あいびきにく とうふ みそ	ほうれんそう しょうが ねぎ もやし	ナムルは韓国料理の一つで、ゆでた野菜を調味料やごま油で和えています。	640
7 水	ごはん	○	たけのごごはん あじのつみいれじる かしわもち	☆ごはん さんおんとう こむぎこ かしわもち	☆ごはん けいにく あぶらあげ あじ とうふ	にんじん さやいんげん ほうれんそう ★たけのご しょうが ★たまねぎ	【行事食】 かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないから、子供は	625

## ☆北九州市学校給食では アレルギー対応給食を行っています。

### ①「除去食」対象となる食材

卵、乳製品、種実類（落花生、ごま等）の3種類

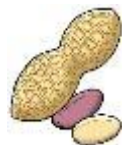
### 「除去食」対象となる献立

- 調理の段階で（最後に卵を入れる「かきたま汁」など）アレルギー食材を入れる献立です。
- 「カレーライス」のようにマーガリンやチーズなどを最初から使う献立は、できません。
- 代替えの食材を使うこともありません。（別料理になるため）

※除去食を行う場合は、医療機関での「診断書」や「面談」などが必要になります。どうぞ、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

### ②「単品の一部取り除き」・・・牛乳、一食ピーナツバター、キウイフルーツなどです。

### ③「副食の一部取り除き」・・・食物アレルギー症状が軽い場合で、おかずの中から、取り除く。



など

ひとくちメモ  
その日の献立にまつわる、ちょっとした話が書いてあります。

☆毎月の学校給食の指導目標をごらんになり、おうちでも子どもさんと一緒に確認ください！

**【5月の給食指導目標】** **給食当番**

給食時間は45分間です。みんなで協力して決められた時間内に、準備、食事、後片付けをしましょう。

- ◆ 給食当番はエプロン、ぼうし、マスクを身につけ、食かん、食器の運ばん、配ぜんなどをし、クラスみんなの給食の準備をします。食べ終わったら、後片付け、返さくも行います。
- ◆ 給食当番以外の人は、食たくの準備、食器の後片付け、ごみ拾いをするなどみんなで協力しましょう。

子どもたちが実際に食べている給食のレシピを北九州市のHPで公開しています。ぜひご覧ください。 [北九州市学校給食レシピ集](#) [検索](#)

給食当番は身だしなみに気をつけましょう。

ぼうし  
かみの毛がでないように。

マスク  
きちんと口に。

エプロン  
いつも清潔に、きちんと着ましょう。

手・指  
きれいに洗う。  
つめは短く。

ハンカチ  
毎日洗ってね。

中央研修印刷物部編纂部 第1231008F編

☆新1年生お楽しみ献立が登場しました

ぎゅうにゅう ツナマヨネーズ

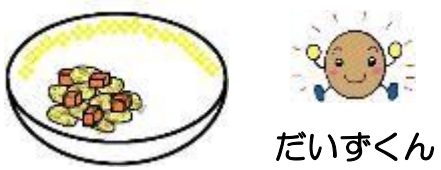
小さいパン ミートソーススパゲッティ

何でも食べることが **げんき** になることを勉強しました。



☆4月の「カミカミ献立」の紹介

魚と大豆のみそがらめ(大豆) 30日



よくかんで食べるとういことがいっぱい！

- ・だ液がたくさん出る！
- ・太りにくなる！
- ・脳の働きがよくなる！
- ・虫歯を予防する！
- ・味がよ〜くわかる！

4月の「カミカミ献立」は「魚と大豆のみそがらめ」です。  
「ホキ」というおさかなと大豆を、油であげています。おさかなと大豆は、「おもに体をつくるもとになる」栄養のやくわりがあり、大豆は「畑の肉」と呼ばれています。

かみごたえのある食べ物は、一口30回だよ！

かみごたえのある食べ物を使ったこんだての日を「カミカミ献立」といいます。おうちでも、かたいものを食べるようにしましょう。

☆今月のクイズ だいずは、「〇〇〇のにく」といわれています。〇はな〜んだ？

