

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal
		赤体を作る		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校
18 月	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		647
	こめ 米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース プルーン、マンゴー	じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん、はちみつ	あぶら	
	キャベツつくね	とりにく、はなかつお			キャベツ、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	807
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	
がまこ 蒲郡プチみかんゼリー					みかん	さとう		
19 火	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					619
	きなこ きなこ揚げパン	きなこ	スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	
	ポテトサラダ	ハム			キャベツ、きゅうり、コーン	じゃがいも	ドレッシング	
	トマトと卵のスープ	ベーコン、たまご		トマト、にんじん パセリ	たまねぎ、エリンギ、コーン	でんぷん		
ごはんと牛乳の素					さとう			
21 木	ごはんと牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662
	鯉のおかか煮	かつお、はなかつお			しょうが	さとう、でんぷん		
	れんこん 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え	ツナ	ひじき	にんじん	れんこん、コーン、えだまめ	さとう	ごま、ドレッシング	819
	けんちん汁	とうふ、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	こんにやく	さといも、でんぷん		
☆プリン					さとう			

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

給食
けんこつちやま



み はま きゅう しょく
美浜給食だより



「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 13回

今月の目標

一年間を振り返ろう

1年間の給食を振り返り、よくできたことに○、時々できたことに△、できなかったことに×をつけてみましょう。○をつけられたことは、これからも続けていきましょう。×や△がついたことは、来年○をつけられるよう頑張りましょう。

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べる ことができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わって 食べることができた
地域の産物や食文化 を知ることができた	日本の伝統行事と 行事食について知る ことができた	バランスのよい 食事の組み合わせが わかった

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食ともお別れです。食べることは生きることです。給食の時間や食に関する授業から学んだことを忘れずに、これからもしっかりと食べて、健康な生活を送ってくださいね。

お祝い給食

中学校3年生
小学校6年生のみ

1日(金) 河和中学校
6日(水) 東部地区小学校
8日(金) 西部地区小学校

食生活を見直そう

好き嫌いや食べすぎ、不規則な食事といった食生活の乱れは、肥満や他のいろいろな病気の原因になりやすいです。偏った食生活が身に付いてしまうと、大人になってからでは直すのは難しくなります。子どものうちから1日3食、適切な時間にバランスのよい食事を食べるように心がけましょう。



たべものカレンダー
さわら



秋から春に美味しい魚です。体をつくる食べ物です。また、頭の働きや血液の流れをよくするあぶらを多く含んでいます。

よくかもう 21日(木) 魚と野菜をよくかんで食べましょう。

つくってみよう 14日(木) しらすと梅のさっぱりご飯を手巻き海苔で巻いて食べましょう。

知多乾海苔問屋協同組合様より、小中学生のみなさんにもっと海苔を食べていただきたいとのことで「手巻き海苔」を無償で提供していただきました。感謝しておいしくいただきます。

あし味わおう 4日(月) 知多牛の牛丼

今月の地元の食材

美浜町産



愛知県産

