



# きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：きゅうしょくのやくそくをしよう

山県市立  
美山小学校

| 月                                                              | 火                                                                                     | 水                                                                 | 木                                                                             | 金                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                | 7                                                                                     | 8                                                                 | 9                                                                             | 10                                                                  |
| ご入学おめでとうございます<br>                                              | <br><b>入学式</b><br>にゅうがくしき<br>しぎょうしき                                                   |                                                                   |                                                                               |                                                                     |
| 13                                                             | 14                                                                                    | 15                                                                | 16                                                                            | 17                                                                  |
|                                                                |                                                                                       |                                                                   |                                                                               |                                                                     |
| 20                                                             | 21 <small>しよくひ</small><br>食育の日                                                        | 22 <small>せいかうしよくかんがうしよくこんだて</small><br>生活習慣病予防献立                 | 23                                                                            | 24 <small>にゅうがくしぎょうしき</small><br>入学・進級お祝い献立                         |
| コーンキャベツ<br><br>デザート<br><br>カレーライス<br><br>ひまわりの牛乳               | おひたし<br><br>さわらのてりやき<br><br>ちらしずし<br><br>ふのすましじる<br><br>ひまわりの牛乳                       | たくあんあえ<br><br>みそほイルつつみ<br><br>たけのこごはん<br><br>すましじる<br><br>ひまわりの牛乳 | フルーツポンチ<br><br>こまつなのソテー<br><br>こがたパン<br><br>やきそば<br><br>ひまわりの牛乳               | はくさいのごまあえ<br><br>とりにくのかおりあげ<br><br>せきはん<br><br>すましじる<br><br>ひまわりの牛乳 |
| 27 <small>はひ</small><br>いい歯の日                                  | 28                                                                                    | 29 <small>しょうわひ</small><br>昭和の日                                   | 30                                                                            |                                                                     |
| ごもくまめ<br><br>ししゃものあまだれ<br><br>むぎごはん<br><br>みそしる<br><br>ひまわりの牛乳 | シャキシャキサラダ<br><br>ハンバーグのケチャップに<br><br>しよくパン<br><br>いちごジャム<br><br>ポテトスープ<br><br>ひまわりの牛乳 |                                                                   | にびたし<br><br>しろみざかなのあまずあんからめ<br><br>わかめごはん<br><br>きりぼしだいこんのみそしる<br><br>ひまわりの牛乳 |                                                                     |

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

### 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、知識、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけるようにすすめていきます。



### 生活習慣病を予防しよう

～4月22日は生活習慣病予防献立～

山県市では、毎月「生活習慣病予防献立」を取り入れています。健康で長く生きるためには、生活習慣病にならないことが一番の条件です。日頃から規則正しい食生活と適度な運動、休養を心がけましょう。

★今年度より、裏面の食材一覧表に「脂質(%)」を載せました。算出の仕方・基準値

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。

3 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。

4 食生活が自然の恵恩の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

5 食生活が食に力がかかる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

7 食料の生産、流通および消費について、正しい理解に導くこと。

### 学校給食の目標

【「学校給食法」第二条より】

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。  
※食材の関係で献立変更する場合があります。