



日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	内容	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	内容
10	水	698 / 850	<p>◆入学・進級おめでとうございませ◆</p> <p>今日は、新しいクラスで食べる最初の給食です。赤飯に入っている豆は、「小豆」です。小豆をもち米と一緒に炊くと、きれいな赤色になります。日本では昔から、赤い色に悪いものを追い払う力があると考えられてきたため、赤飯は、おめでたい日やお祝いの日に食べるものとして親しまれてきました。今日はみんなで赤飯を食べて、中学1年生の入学と、新しい学年への進級をお祝いしましょう。</p> <p>赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の照り焼き 梅おかかあえ 湯羹とかまぼこのすまし汁 ★りんごゼリー</p>	22	月	610 / 795	<p>◆給食のひみつ ～給食の献立～◆</p> <p>給食は、みなさんの健康や成長のために、栄養バランスを整えた献立になっています。年齢によって体の大きさや必要な栄養素の量も違うため、小学校低学年、中学年、高学年、中学生では、1食の給食の量が変わっていますよ。今のみなさんに必要な栄養素をバランスよくとるために、好き嫌いせず、1人分の給食を残さず食べることができるとよいですね。みなさんが毎日おいしく給食を食べることができるよう、ゆめミールでは、今年度もおいしい給食づくりを頑張ります！</p> <p>くろロールパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ キャロットサラダ アルファベットマカロニスープ</p>
11	木	676 / 888	<p>◆給食の基本！できているか確かめよう◆</p> <p>みんなで気持ちよく給食を食べられるように、次のことに気をつけて準備・片付けをしましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①机の上をきれいに片付け、ナフキンを敷く。筆記用具など、給食時間に使わないものが机の上に出ていませんか？ ②せっけんで手を洗う。手を清潔にして給食を食べましょう。 ③決められた時間以内に食べ終わるようにする。 ④使った食器をよもとの場所へ片付ける。準備から片付けまでが給食時間です。基本を大切に、忘れないでください。 <p>麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 蒸しぎょうざ (小2こ 中3こ) 切干大根の中華サラダ</p>	23	火	648 / 833	<p>◆春の野菜は甘くてみずみずしい◆</p> <p>春のキャベツは、葉っぱがやわらかく、水分が多いのが特徴です。見た目は丸くて、葉っぱの重なりがふわっとしています。生でサラダにして食べたり、スープに入れて食べるのがおすすめです。今日は、かおりあえにたくさん入っています。春キャベツのみずみずしさを味わって食べてくださいね。</p> <p>愛知の大根葉ごはん 牛乳 ぶりの揚げ照り かおりあえ 臭だくさんみそ汁</p>
12	金	652 / 831	<p>◆給食当番さん、よろしくお願ひします◆</p> <p>給食当番は、クラスみんなが安全に給食を食べるために重要な仕事です。次のことに注意しましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①髪の毛が出ないように帽子をかぶる。 ②マスクで鼻と口を覆う。 ③せっけんを使って、きれいに手を洗う。 ④食器や食缶を協力して運ぶ。 ⑤1人分ずつ丁寧に盛り付ける。 <p>クラスみんなの給食の準備をお願いします。</p> <p>ごはん 牛乳 めばるの甘酢あんかけ 五目きんぴら 春キャベツの豚汁 しそひじき</p>	24	水	601 / 768	<p>◆おいしい時期は短い！春を告げる食べ物◆</p> <p>今日の煮物には、春においしい「新たけのこ」と「ふき」が入っています。雪が溶ける時期の2月から3月頃に地面から顔を出す「ふきのとう」が、花を咲かせたあと、長く地上にのびた葉が「ふき」です。山菜の仲間と、とても香りがよく、みずみずしくてやわらかい「ふき」は、愛知県でたくさん作られています。季節のおいしい食材の香りや味を楽しんでくださいね。</p> <p>ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ たけのことふきの煮物 けんちん汁</p>
15	月	589 / 810	<p>◆小学校1年生のみなさん、入学おめでとうございませ◆</p> <p>今日は、小学校1年生のみなさんが、初めて食べる給食です。若倉市の給食は、「ゆめミール」という名前の給食センターで作っています。市内の小中学校の全員が、同じ給食を食べていますよ。給食には、みなさんの成長に必要な栄養素がたっぷり入った料理がたくさん登場します。好き嫌いせず、なんでも食べて、大きく成長してくださいね。</p> <p>◆小学校1年生 入学おめでとうございませ◆</p> <p>ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ツナサラダ ★蒲郡みかんゼリー (中学校)</p>	25	木	594 / 701	<p>◆野菜たっぷり！給食のラーメン◆</p> <p>今日のラーメンには、何種類の食材が入っているでしょうか？答えは、豚肉、キャベツ、もやし、たけのこ、にんじん、ねぎの6種類です。みなさんが、大好きなラーメンと一緒に色々な種類の食材を味わい、栄養素をとれるよう、給食のラーメンは臭だくさんです。味が薄いという声もありますが、食材の味を味わいながら、スープに溶け出した栄養素をスープと一緒に飲み干せるよう、味を調整してあります。入れる麺の量を調整して、上手に食べさせてくださいね。</p> <p>野菜塩ラーメン (中華めん) 牛乳 春巻き 大根の中華あえ</p>
16	火	642 / 816	<p>◆食事の前にはきれいに手を洗おう◆</p> <p>給食を食べる前に、手を洗いましたか？色々なものを触る手には、目に見えない汚れやウイルスなどがついていて、手を洗わずに食事をすると、手についている汚れと一緒に食べてしまうこととなります。</p> <p>手を洗う時は、せっけんを使い、よく泡立て、汚れやウイルスの残りやすい「指の間」「親指のつけ根」「手首」まで丁寧に洗きましょう。水でしっかり洗い流すことも、手をきれいに洗うポイントです。</p> <p>わかめごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ほうれん草ともやしのあえ物 臭汁</p>	26	金	654 / 768	<p>◆給食で地産地消◆</p> <p>「地産地消」という言葉を知っていますか？「地産地消」とは「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味があります。給食でも、みなさんに、愛知県や若倉市で作られたおいしい食べ物をたくさん味わってほしいと考えています。</p> <p>今日のねりごまあえに入っている「小松菜」は、すべて若倉市で作られたものです。収穫したての新鮮な小松菜を、生産者の方が届けてくれました。給食をとって、これから地域のおいしい食べ物をたくさん知り、味わってくださいね。</p> <p>ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のねりごまあえ 肉じゃが ★蒲郡みかんゼリー (小学校)</p>
17	水	623 / 803	<p>◆春においしい食べ物を味わおう！～たけのこ、わかめ～◆</p> <p>たけのこは、竹の子ともです。竹の茎になる若い部分を食べています。成長が早く、地面から顔を出してからあっという間に食べられる時期が過ぎて竹になってしまいます。若くてやわらかいたけのこを食べることができるのは、この時期だけです。また、わかめも春が旬の食べ物で、この時期に収穫されたわかめは、生でサラダなどにして食べることもあります。</p> <p>今日のわかめ汁は、春においしい「たけのこ」と「わかめ」を一度に味わうことができますよ。</p> <p>ごはん 牛乳 かつおと大豆のあけぼのあえ ひじきの炒め煮 わかたけ汁</p>	30	火	645 / 777	<p>◆給食のひみつ ～給食をつくる人～◆</p> <p>みなさんの給食は、誰が作っているのでしょうか？ゆめミールで、調理員さんたちが作っています。では、若倉市の小中学校の約3700人分の給食を、何人の調理員さんたちで作っているのでしょうか？答えは、約30人です。野菜を洗う、切る、料理をする、クラスの食缶に分ける、学校へ届けるなどの作業を、みんなで分担して、協力して行っています。毎日、安全にみなさんのもとに給食を届けられるよう、頑張っていますよ。</p> <p>小型ロールパン 牛乳 焼きそば 白身魚のレモンソースかけ ★ヨーグルト</p>
18	木	617 / 785	<p>◆食事のマナーを意識して食べよう◆</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。今年度は、「正しい食事のマナーを身につけよう」がテーマです。ルールや姿勢などの基本から箸の使い方まで、給食で練習しましょう。</p> <p>今日は、「正しい食器の並べ方」です。日本では、昔から食事のマナーとして、食器を置く場所がそれぞれ決まっています。ごはんは左側、汁物は右側に置きます。そして、おかずはその奥の真ん中に置きましょう。牛乳は右奥、デザートがある時は、左奥に置きましょう。箸は、太い方が右側になるようにして、一番手前に置きましょう。給食を食べる前に、正しい場所に食器があるか確認できるとよいですね。</p> <p>◆食器を正しく並べて食べよう◆</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごますあえ 五目汁</p>	<p>令和6年度の給食テーマは 「正しい食事のマナーを身につけよう」</p> <p>今日は 食器を正しく並べて食べよう</p> <p>ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。牛乳は右奥、デザートは左奥です。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。毎日、給食の「いただきます」のあいさつをする前に、チェックしてくださいね。</p>			
19	金	623 / 800	<p>◆春においしい野菜 ～新たまねぎ～◆</p> <p>今日のコロッケには、「新たまねぎ」が入っています。3月から4月に収穫して、すぐに出荷されるたまねぎのことを「新たまねぎ」と言います。水分が多くてやわらかく、辛味が少ないため、生のままサラダなどにして食べることができます。今日は、新たまねぎの甘みがおいしいコロッケですよ。</p> <p>給食には、その季節においしい旬の食材がたくさん登場します。これから6月くらいまでの給食には「新玉ねぎ」を使った色々なメニューを予定していますよ。楽しみにしていてくださいね。</p> <p>豚丼 (ごはん) 牛乳 新玉ねぎと豚肉のコロッケ ゆかりあえ</p>	<p>食事のマナーは「思いやりの気持ち」が表れたものです。家族や友達と楽しく、気持ちよく食事ができるように、正しい食事のマナーについて知り、マナーを意識して食事をしましょう。</p>			