

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
13 金	南中	牛乳			X				牛乳				
	3年	わかめご飯							わかめ じゃこ	米			900 Kcal
	北中	家常豆腐							生揚げ 豚肉	砂糖 でんぷん 油	葱 人参 たけのこ 椎茸 しょうが	しょうゆ バイタン 酒 唐辛子粉	34.0 g
	対島中	菜の花和え							かつお節		ほうれん草 コーン	しょうゆ	24.4 g
		りんごと菓の蒸しパン	X		X			豆乳 (脱脂粉乳)	(小麦粉) (砂糖) アーモンド (菓)		りんご缶 (塩)	2.8 g	
16 月		牛乳			X				牛乳				
		ビビンバ(ご飯)								米			898 Kcal
		ビビンバ(肉みそ)							豚肉 味噌	砂糖 油	にんにく しょうが	みりん しょうゆ トウバンジャン	33.0 g
		ビビンバ(ナムル)								ごま油	もやし ほうれん草 人参	しょうゆ 塩	24.8 g
		茸わかめと卵のスープ			X				卵 鶏肉 茸わかめ	でんぷん	玉葱 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩	3.6 g
	豆乳入りスイートポテト				X			豆乳	さつま芋 砂糖 バター		みりん		
17 火		牛乳			X				牛乳				
		ナン	X							(小麦粉) (麦芽) (砂糖) (ヨーグルト) (油)		(塩)	905 Kcal
		ターメリックライス								米		塩 ターメリック カレー粉	32.6 g
		キーマカレー	X						豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	玉葱 トマト 人参 グリンピース しょうが にんにく	フイヨン 加-炒 ソース しょうゆ 塩 カレー粉	26.0 g
		じゃことごまのサラダ							じゃこ	油 ごま 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	4.4 g
	フルーツプリン				X			豆乳 脱脂粉乳	(砂糖)	みかん缶	(塩)		
18 水	南中	牛乳			X				牛乳				
	対島中	お茶の葉チャーハン			X				卵 ウィンナー	米 油	枝豆 茶	しょうゆ 塩 こしょう	788 Kcal
		蒸しシューマイ	X						豚肉	シューマイの皮 小麦粉 砂糖 しょうが	玉葱 椎茸 しょうが	しょうゆ 塩	32.0 g
		中華スープ							豆腐 豚肉 (たら)	でんぷん (砂糖)	玉葱 人参 たけのこ 葱 しょうが きくらげ	チンタン しょうゆ 酒 塩	27.4 g
	パイナップル									パイナップル		3.8 g	

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

献立で、食育の学びとともに!

今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいつそう増えてきます。巣立っていきみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

その一食が自分をつくる!



健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて!

食事には先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは否応なしに社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものなのです。

食を通じた心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。