

# 給食だより

令和5年8月  
舟橋村立舟橋小学校

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、「早寝」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを整え、充実した学校生活を送りましょう。



## 防災の日 献立

今年も防災の日に合わせて、非常食を取り入れた献立を実施します。今年は「救給ゴロゴロ野菜の煮物」です。「救給カレー」と同じく、救援物資が届くまでの「命をつなぐ非常食」として全国の栄養教諭等によって開発されたものです。

- 〈特徴〉
- ・災害時に不足しがちな、野菜をとることができる。
  - ・「白身魚ボール」も入っていて、タンパク質もとれる。
  - ・温めなくても、水がなくてもそのまま食べられる。
  - ・適度なとろみで、食べやすくこぼれにくい。
  - ・アレルギー特定原材料等28品目不使用。



給食では災害時を想定して、非常食を温めずに食べます。緊急時はライフラインがストップする可能性が高く、冷たい非常食を食べざるを得ない状況が考えられます。どのような状況でも食べられるように、非常食に慣れておきましょう。



## 2年生考案！キラキラメニュー

2年生の岡山怜史さんが考えた給食のメニューが登場します。授業で「食材の数が多いと、栄養素(パワー)の数も多くなるよ」と勉強したことから、赤・緑・黄の働きをする食品をそれぞれ8個(全部で24種類)入れた栄養満点なメニューを考えてくれました。給食ではそのうち、21種類の食品を使ってメニューを再現します。どんなメニューかは、裏面をご覧ください！



## 舟中給食委員会考案！ ～世界旅行給食～



舟橋中学校の給食委員会では、給食で世界旅行気分を味わってほしいと、「世界旅行給食」を企画しました。授業で馴染みのある4つの国と、ラグビーの対戦国である「サモア」の料理が登場します。バスケットボールやソフトボール、ラグビーなど、様々なワールドカップが行われている時期でもあるので、小学校でも海外に興味をもつ機会にしましょう。



# 8月予定献立表

|         | 主食        | 牛乳 | ごんだて   | 使用している食品                      |        |                      |   |                             |                        |
|---------|-----------|----|--|-------------------------------|--------|----------------------|---|-----------------------------|------------------------|
|         |           |    |  | 【赤】血や肉や骨をつくる                  |        | 【緑】体の調子を整える          |   | 【黄】熱や力にきる                   |                        |
|         |           |    |  | 1群                            | 2群     | 3群                   | 4群  | 5群                          | 6群                     |
| 29<br>火 | ごはん       | ○  | ふたにくのしょうがゆき<br>ごんにゃくサラダ<br>みそしる<br>シークワサーゼリー | うすあげ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー       | ごぼう スのさだけ きゅうり<br>はくさい たまねぎ しょうが<br>キャベツ シークワサー | ごはん さとう<br>ごんにゃく            | あぶら                    |
| 30<br>水 | ごはん       | ○  | えびシューマイ<br>ナムル<br>マーボーどうふ                    | ふたにく たい<br>あのみそ えび<br>とうふ かいせ | ぎゅうにゅう | にんじん                 | しょうが にんにく もやし<br>ねぎ ましいたけ きゅうり<br>たけのこ たまねぎ     | ごはん さとう<br>めんごん こむぎこ<br>パンこ | あぶら<br>ごまあぶら<br>ラード ごま |
| 31<br>木 | ロール<br>パン | ○  | ウインナー<br>やきそば<br>たまごのスープ                     | たまご<br>ウインナー<br>ふたにく いゆ       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ごまつな<br>ピーマン | とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが もやし                 | パン<br>やきそば                  | あぶら                    |