



「安全でおいしく楽しい給食の充実」とみさと教育プランよりー

富里市学校給食センター

月	目標	指導内容	献立目標	行事食旬の献立例	取り入れたい食品旬の食品	富里産の食品	ワンポイントアドバイス	給食だより
4	正しい食事のマナーを身につけよう	・正しい手洗い ・食器の正しい持ち方	旬の食べ物	・入学・進級祝い献立	たけのこ・菜の花・鯉 わかめ・あさり 春キャベツ	米 きょうな 小松菜 人参 ねぎ 大根 豚肉	・給食について	旬の食べ物探検!! 【キャベツ】
5		・正しい手洗い ・清潔な身支度		・八十八夜献立 ・子どもの日	たけのこ・鯉・初かつお 新玉ねぎ かれい・あさり・わかめ グリーンアスパラ・山菜 グリンピース	米 きゅうり 大根 人参 小松菜 チンゲンサイ ねぎ ほうれん草 豚肉	・八十八夜	旬の食べ物探検!! 【新玉ねぎ】
6	よくかんで食べよう	・かむことの大切さ ・カルシウムのはたらきと 多く含む食品 ・地域の食材	カ地場産物活用	・かみかみ献立 ・富里スイカの日 ・千葉県民の日 ・食育月間 ・じゃこの日	すいか・鯉・鯉 かれい・じゃがいも ごぼう・乳製品 海そう類・小松菜・小魚 大豆・大豆製品	米 じゃがいも キャベツ きゅうり 小松菜 大根 チンゲンサイ 人参 ねぎ ピーマン すいか ほうれん草 豚肉	・すいか ・とうもろこし ・ちりめんじゃこ	旬の食べ物探検!! 【新玉ねぎ】 家庭向け給食だより 【給食人気レシピ ～旬の食材～夏】
7	暑さに負けない食事をしよう	・上手な水分補給の仕方 ・夏休みの過ごし方 ・地域の食材	食欲増進	・七夕献立	メロン・空心菜・トマト なす・きゅうり・枝豆 ズッキーニ・ピーマン・鯉 かぼちゃ・もずく とうもろこし そうめん(魚めん)	米 じゃがいも 空心菜 キャベツ 小松菜 ピーマン 人参 チンゲンサイ ねぎ メロン 豚肉	・メロン ・空心菜 ・きゅうり	旬の食べ物探検!! 【ズッキーニ】
9	規則正しい食事をしよう	・三度の食事と生活リズム (朝食の大切さ等)	旬の食べ物	・防災の日 ・お月見献立 (十五夜)	なし・月見団子 さんま・戻りかつお 鮭・おぼろ	米 ピーマン ねぎ 小松菜 梨	・なし ・さといも ・お月見献立	旬の食べ物探検!! 【ぶどう】
10	旬の食材を知ろう	・秋の味覚 (旬の食材のおいしさ・ 栄養価の高さ等)		・目の愛護デー ・秋の味覚献立 ・じゃこの日 ・ハロウィン献立	新米・柿・栗 りんご・ブルーベリー きのこ類・さつまいも さんま・鮭	米 キャベツ 小松菜 大根 チンゲンサイ ねぎ ピーマン 豚肉	・新米 ・さつまいも ・栗 ・にぼし	旬の食べ物探検!! 【さつまいも】 家庭向け給食だより 【給食人気レシピ ～旬の食材～秋・冬】
11	感謝して食べよう	・地産地消 ・「いただきます」「ごちそうさ ま」の意味	地場産物活用	・地産地消献立 (千産千消デー) ・和食の日	かぶ・大根・鮭・きのこ類 さつまいも・里芋・りんご みかん・マッシュルーム	米 大根 小松菜 ねぎ チンゲンサイ ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 豚肉	・かぶ ・だいこん ・地産地消	旬の食べ物探検!! 【りんご】
12	寒さに負けない食事をしよう 手洗い、うがいを きちんとしよう	・正しい手洗いとうがいの 仕方 ・ビタミンを多く含む食品 (緑黄色野菜等)	ビ強化ミ	・冬至献立 ・クリスマス献立	ほうれん草・小松菜・大根 人参・白菜・きょうな・ゆず ブロッコリー・かぶ・里芋 カリフラワー・鮭・鯉 りんご・はやか・紅マドンナ	米 ねぎ 小松菜 大根 人参 ほうれん草 白菜 豚肉	・ほうれん草 ・かぼちゃ ・手洗い、うが いについて ・冬至献立	旬の食べ物探検!! 【里芋】
1	給食の歴史や今の 給食について知ろう	・学校給食の歴史 ・とみさとへの食に関する 歴史	給食のあゆみ	・正月料理献立 ・給食週間 ・リクエスト献立	きょうな・ほうれん草 小松菜・大根・白菜 キャベツ・ねぎ・かぶ・里芋 きんかん・鯉・鮭・鯉	米 チンゲンサイ 小松菜 人参 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 キャベツ 豚肉	・給食週間 ・リクエスト献立 ・ねぎ	旬の食べ物探検!! 【小松菜】
2	丈夫な体になろう	・カルシウム・鉄・食物繊維 のはたらきと多く含む食品	食物繊維強化・鉄	・節分献立 ・リクエスト献立 ・じゃこの日 ・受験応援献立	大豆・大豆製品・小松菜 ほうれん草・海そう類 乾物・小魚・レバー・鯉 鮭・大根・白菜・キャベツ でこぼん	米 小松菜 ねぎ 人参 ほうれん草 チンゲンサイ 大根 白菜 キャベツ 豚肉	・節分献立 ・リクエスト献立 ・白菜 ・いわし	旬の食べ物探検!! 【白菜】 家庭向け給食だより 【給食人気レシピ ～旬の食材～春】
3	給食の反省をしよう	・楽しい会食 ・正しい食事のマナー ・健康によい食事の仕方 ・感謝の心	栄養の素確バランス	・桃の節句献立 ・防災献立 ・リクエスト献立 ・卒業祝い献立	ほうれん草・小松菜・桜餅 赤飯・鯉・鯉・ほたて貝 でこぼん・清見オレンジ	米 ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草 水菜 豚肉	・桃の節句献立 ・リクエスト献立 ・にら	旬の食べ物探検!! 【かぶ】

※ 献立の内容につきましては、天候その他都合により変更・修正する場合があります。

【食に関する指導の目標】ー「食に関する指導の手引き」より H31.3文部科学省ー

- 食事の重要性 … 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の健康 … 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- 食品を選択する能力 … 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 感謝の心 … 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 社会性 … 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 食文化 … 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

【学校給食の目標】ー学校給食法 第2条(学校給食の目標)ー

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、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々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. 我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、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。