

2021年度 嘉麻市学校給食年間献立計画

	4	5	6	7	8・9	10	11	12	1	2	3	
			☆食育月間☆				☆福岡県産地産消月間☆		☆給食週間☆			
給食目標・内容	◎協力して準備や後片付けをしよう	◎正しく配膳しよう	◎衛生に気をつけて給食を食べよう	◎1学期のマナーのめあてをふりかえろう	◎好き嫌いをなく食べよう	◎楽しく食べよう	◎よくかんで食べよう	◎2学期のマナーのめあてをふりかえろう	◎感謝して食べよう	◎ウイルスに負けない体を作ろう	◎1年間のマナーのめあてをふりかえろう	
	・安全な運搬や配膳 ・手際良い準備・後片付け(手洗い・身支度・配膳台・テーブル・食器等)	・食器の並べ方、盛り付け方	・正しい手洗い ・給食当番の健康チェック ・衛生的な準備と後片づけ	・正しい姿勢のふりかえり	・赤、黄、緑の食べもの・献立や食物の名前を知る	・食事環境の工夫 ・食事のマナーを見直す	・よくかむことのよさを知る ・歯を丈夫にする食べ物を知る	・正しい箸の持ち方のふりかえり	・給食にかかわる人々の仕事 ・食べものの命 ・給食ができるまで	・正しい手洗い ・食事と休養	・正しい姿勢、正しい箸の持ち方、交互に食べるのふりかえり	
マナーの目標	正しい姿勢				正しい箸の持ち方				交互に食べる			
食に関する指導の目標・内容	○私たちの給食について知ろう	○朝ご飯を食べよう	○歯を大切にしよう	○夏を元気にすごそう	○食事で生活リズムを取り戻そう	○旬の良さについて知ろう	○和食のよさについて知ろう	○冬を元気にすごそう	○学校給食について知ろう	○バランスのよい食事をしよう	○一年間の給食をふりかえろう	
	・おいしい給食のひみつを知る (作る人の紹介・調理員の紹介、物資・業者の紹介)	・朝ご飯の大切さを知ろう ・バランスのとれた朝ご飯	・歯によい食べ物 ・しっかりとんで食べよう	・暑い時の水分補給 ・夏バテ防止の食事	・元気な一日は朝ご飯から(早寝・早起き・朝ご飯)	・旬の食材を知る ・旬の良さを知る(地場産物)	・日本型食生活・伝統食	・風邪を予防する食事 ・冬の食生活	・学校給食の歴史 ・学校給食の意義	・赤・黄・緑の食べものとその働き	・みんなで協力して楽しい給食時間をすごせたか ・好き嫌いをなく食べることができたか	
かまっ子の日	筍(若竹汁)	玉ねぎ(玉ねぎのおかかマヨソテー)	アスパラ(アスパラサラダ)	きゅうり(きゅうりの酢の物)	なす(マーボーなす)	さつまいも(さつまいもご飯)	白菜(白菜のそぼろ汁)	ブロッコリー(ブロッコリーの天ぷら)	大根(豚肉と大根の煮物)	ほうれん草(ほうれん草の磯香和え)	キャベツ(春キャベツのサラダ)	
行事食	祝入学・進級	八十八夜(5.1) 子どもの日(5.5)	歯の衛生週間 食育の日(6.19) 沖縄慰霊の日(6.23)	七夕(7.7)	敬老の日(9.20) 十五夜(9.21)	目の愛護デー(10.10)	大相撲九州場所 いい歯の日(11.8) 和食の日(11.24)	冬至(12.22) クリスマス	正月(1.1) 七草(1.7) 給食週間	旧正月(2.1) 節分(2.3) バレンタインデー(2.14)	ひな祭り(3.3) 東日本大震災の日 卒業祝い	
ご飯	・赤飯 ・たけのこご飯	・ピースご飯・山菜ご飯 ・カレーチャーハン ・中華風菜めし	・大豆ご飯(ひみこ) ・クファージュシー	・五目寿司	・枝豆ご飯 ・トンちゃん丼	・さつま芋ご飯 ・焼肉丼	・吹き寄せご飯	・里芋ご飯 ・チキンライス	・赤米ご飯 ・嘉麻めし	・カレーピラフ ・キムタクご飯	・ちらし寿司 ・赤飯 ・乾パン	
カレー	カレー	・ポークカレー	・キーマカレー ・チキンカレー	・夏野菜のカレー	・梨入りカレー ・なすとひき肉のカレー	・秋野菜のカレー	・ビーンズカレー	・冬野菜のカレー	・根菜のカレー	・ビーンズカレー	・カツカレー	
麺	・五目うどん ・野菜ラーメン ・スパゲティミートソース	・山菜うどん ・ちゃんぽん ・ひじきスパゲティ	・肉うどん ・焼きそば ・ヘルシースパゲティ	・焼うどん ・キムチ入り焼きそば ・スパゲティナポリタン	・焼うどん・焼きそば ・スパゲティナポリタン ・たらこスパゲティ・皿うどん	・きつねうどん ・高菜ラーメン ・和風スパゲティ	・カレーうどん ・ちゃんぽん ・ひじきスパゲティ	・けんちんうどん ・坦々麺 ・ソイミートスパゲティ	・七草うどん ・野菜ラーメン ・スパゲティミートソース	・みそ煮込みうどん ・ちゃんぽん ・ひじきスパゲティ	・具うどん ・焼きそば ・ペンネのミートソース煮	
郷土料理	福岡県:筑前煮	佐賀県:かけ和え	沖縄県:クファージュシー	和歌山県:きゅうりの梅和え とふの粉、高野豆腐	長崎県:浦上そば	鹿児島県:鶏飯	熊本県:タイピーエン	大分県:だんご汁	福岡県:水炊き	宮崎県:チキン南蛮	青森県:せんべい汁	
世界の料理	バトナム:フォー	韓国:ビビンバ	インド:キーマカレー	イタリア:ミネストローネ	アメリカ:ジャンバラヤ	ドイツ:リンゼンズツペ、ジャーマンポテト	スペイン:パエリア	中国:回鍋肉	カナダ:サーモンシチュー、ムープル&マーガリン	フランス:ポトフ	ロシア:ボルシチ	
和食の日	和食	まめ	ごま	わかめ(海藻)	野菜	魚	椎茸(きのこ)	芋	うま味	発酵食品	一汁三菜	
取り入れたい食品	・わかめ・たけのこ	・グリーンピース・玉ねぎ・にら・お茶の葉	・ごぼう・ねぎ・新じゃが・きゅうり・ピーマン・トマト・しらすばいあじ	・トマト・なす・きゅうり・ゴーヤ・ピーマン・かぼちゃ	・なす・ピーマン・巨峰・梨・枝豆・かぼちゃ・オクラ・ゴーヤ・冬瓜・ねぎ	・新米・れんこん・さつま芋・ねぎ・りんご・きのこ類・ブルーベリー・栗	・柿・里芋・りんご・白菜・ねぎ・みかん・チンゲン菜・れんこん・五穀米	・ほうれん草・小松菜・かぶ・白菜・ねぎ・椎茸・大根・里芋	・春の七草・水菜・かぶ・春菊・小松菜	・大豆・小松菜・れんこん・人参・ブロッコリー・切干大根・ほうれん草	・ほうれん草・いちご・キャベツ・菜の花・みつば	
汁もの(洋)	・押し麦スープ ・ミネストラスープ ・コーンクリームスープ	・ワンタンスープ ・ミネストラスープ ・野菜スープ	・トマトとレタスのスープ ・サンラータン ・あさりのチャウダー	・わかめスープ ・ビーフンスープ ・野菜スープ	・白いんげん豆のスープ ・パスタスープ・フォーガー ・押し麦スープ	・パンブキンシチューブ ・ビーフンスープ ・ミネストローネ	・野菜スープ・わかめスープ ・ミネストラスープ ・あさりチャウダー	・野菜スープ・ポトフ ・茎わかめのかき玉汁 ・中華コーンスープ	・押し麦スープ ・カレーシチュー	・コーンクリームスープ ・白菜とミートボールのスープ	・ビーフンスープ ・野菜スープ	
汁もの(和)	・味噌汁(キャベツ) ・豚汁 ・沢煮椀 ・魚そうめん汁	・味噌汁(切干大根) ・かきたま汁 ・鶏ごぼ汁	・味噌汁(玉ねぎ・なす) ・さつまい汁 ・すまし汁・豆腐汁	・味噌汁(かぼちゃ・じゃがいも) ・魚そうめん汁 ・冬瓜汁	・味噌汁(つくね・切干大根) ・沢煮椀 ・冬瓜汁	・味噌汁(なす・きのこ) ・のっぺい汁	・味噌汁(里芋) ・さつまい汁 ・白菜のそぼろ汁	・だんご汁 ・だぶ ・つみれ汁	・味噌汁(ほうれん草) ・さつまい汁 ・豆腐汁	・味噌汁(切干大根) ・のっぺい汁	・味噌汁(じゃがいも) ・沢煮椀 ・豆腐汁 ・はんぺんのすまし汁	
煮物他	・高野豆腐の煮物 ・マーボー豆腐 ・春キャベツのサラダ	・こんにやくのきんぴら ・じゃがいもカレー煮 ・わかさぎのマリネ ・たけのこの煮込み ・わかめの酢の物	・八宝菜・ごぼうごま和え ・鶏レバーアーモンドがらめ ・チンジャオロース ・五目大豆 ・ポークビーンズ ・高野豆腐の煮物	・じゃがいものスープ煮 ・マーボー春雨 ・野菜の煮込み ・ピーマンと大豆の炒め物 ・高菜と枝豆の炒り煮	・野菜の煮込み ・梨のサラダ ・きんぴらごぼ ・なすの挽肉炒め ・じゃが豚キムチの煮物 ・わかさぎマリネ	・柿入りなます ・マーボー丼 ・肉じゃが・キムチ鍋 ・五目ビーフン ・じゃが芋のカレー煮	・五目大豆 ・野菜のにこみ(がんも) ・鶏すき ・ちゃんこ鍋・大学芋 ・ミルクおから ・ポークビーンズ ・カシューナッツいりこ	・白菜のクリーム煮 ・野菜の煮込み ・鶏すき ・きんぴらごぼ ・白菜のかぼす和え ・厚揚げの中華煮	・みそ煮込みおでん ・がめ煮 ・くじらのケチャップがらめ ・大根のツナマヨ	・おでん ・ポークビーンズ ・マーボー豆腐 ・ごま入り肉じゃが ・じゃこ入りコールスロー ・茎わかめ	・じゃが豚キムチの煮物 ・牛肉と大根の煮物 ・ほうれん草とツナのごま和え ・五目大豆	
魚	・さわら照焼 ・鮭 ・さばの生姜煮	・さばコチュジャン揚げからめ ・かつお ・あじフリッター	・キスフライ ・ししゃも ・さばのマリアソース	・さんまかば焼き風 ・いかにのマリネ	・さんま ・きびなご ・鮭	・さば ・いかに ・さんま	・さば ・さんま ・ししゃも	・いわし ・さんま ・さば	・ぶり ・いかに ・鮭	・いわし ・鮭	・キスフライ ・さわら	