

2023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☆				☆福岡県産地産消費月間☆		☆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食べる	・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ろう (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 ・しっかりかんで食べよう	・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)	じゃがいも (新じゃがの煮物)	アスパラ (アスパラサラダ)	ピーマン (チンジャオロース)	なす (マーボーなす)	さつまいも (さつまいものみそ汁)	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 (大根のみそ煮)	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(5.2) 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)	野菜の日(8.31) 敬老の日(9.18) 十五夜(9.29)	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(2.10) 節分(2.3) バレンタイン(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 ・かしわご飯	・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) ・クワファージュシー ・中華丼	・五目寿司 ・かば焼き丼	・ガーリックライス ・焼肉丼	・さつま芋ご飯 ・豚肉丼	・マーボー丼 ・ピビンバ	・里芋ご飯 ・チキンライス	・中華丼 ・嘉麻めし	・カレーピラフ ・カンパン	・ちらし寿司 ・赤飯	
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	・挽肉と夏野菜のカレー ・チキンときのこのカレー	・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 ・スパゲティ・トース	・野菜ラーメン ・ナポリタン	・山菜うどん ・焼きそば	・焼きうどん	・焼きそば ・ナポリタン	・ごぼう天うどん ・ヘルシースパゲティ	・あさり入りちゃんぽん ・和風スパゲティ	・具うどん	・カレーうどん	・担々麺 ・けんちんうどん ・ソイミートスパゲティ	・焼きそば	
郷土料理	福岡県:かしわご飯	長崎県:浦上そばろ	沖縄県:クワファージュシー	愛知県:みそカツ	鹿児島県:鶏飯・がね	宮崎県:チキン南蛮・切干大根のみそ汁	栃木県:かんびょうの酢の物	青森県:せんべい汁・バラ焼き炒め	福岡県:水炊き、がめ煮、いわしぬかみそ	熊本県:タイピーエン	大分県:だんご汁	
世界の料理	ベトナム:フォー	韓国:ピビンバ	インド:キーマカレー	イギリス:スコッチプロス、スコッチエッグ	アメリカ:ジャンバラヤ	ドイツ:リンゼンズuppe、ジャーマンポテト	スペイン:チキンパエリア	中国:回鍋肉	フランス:ポトフ	ブラジル:フェジョアーダ	ロシア:ボルシチ	
栄養素	給食の摂取基準	三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)	カルシウム		マグネシウム・亜鉛	ビタミンA	ビタミンB		ビタミンC	鉄・ナトリウム	食物繊維	
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 ・クリームシチュー	・ミネストラスープ ・わかめスープ ・中華コンソースープ	・押し麦のスープ ・トマトレタスのスープ ・あさりのチャウダー ・ビーフンスープ ・野菜スープ	・春雨スープ ・野菜スープ ・サンラータン	・白いんげん豆のスープ ・ワンタンスープ ・わかめスープ ・ミネストラスープ	・リンゼンズuppe ・ビーフンスープ ・ミネストローネ ・中華コンソースープ	・いか入りビーフンスープ ・押し麦のスープ ・野菜スープ ・ポークシチュー	・野菜スープ ・茎わかめのかき玉汁 ・パスタスープ ・ミネストラスープ	・ビーフシチュー ・押し麦のスープ ・カレーシチュー	・白いんげん豆スープ ・白菜とミートボールのスープ	・コーンクリームスープ ・押し麦のスープ	
汁もの(和)	・味噌汁(キャベツ) ・豚汁・若竹汁 ・沢煮焼 ・わかめスープ	・味噌汁(切干大根・豆腐) ・沢煮焼 ・豆腐汁・鶏ごぼう汁 ・魚そうめん汁	・味噌汁(なす・玉ねぎ) ・もずく汁・豆腐汁 ・すまし汁(ふ・わかめ) ・キムチ入り豚汁	・魚そうめん汁 ・豆腐汁 ・味噌汁(カボチャ)	・味噌汁(つくね・じゃがいも) ・豚汁 ・鶏ごぼう汁・すまし汁 ・冬瓜汁	・味噌汁(さつまいも・切干大根) ・きのこ汁 ・のっぺい汁 ・豆腐汁・すまし汁	・味噌汁(里芋・じゃこ団子) ・豆腐汁 ・けんちん汁 ・白菜のそぼろ汁	・豆腐汁 ・キムチ入り豚汁 ・だぶ・ほうとう ・味噌汁(さつまいも)	・さつま汁 ・味噌汁(豆腐) ・七草汁 ・豆腐汁	・味噌汁(切干大根) ・豚汁 ・白菜のそぼろ汁 ・のっぺい汁・豆腐汁	・味噌汁(じゃがいも) ・沢煮焼 ・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 ・肉じゃが ・ハヤシライス ・ごぼうといりこのカリカリ揚げ・厚揚げの中華煮	・じゃがいもカレー煮 ・わかさぎのマリネ ・肉じゃが ・野菜の煮込み ・酢味噌和え ・チキンチキンごぼう ・じゃが豚キムチの煮物	・マーボー豆腐 ・肉団子とレバーアーモンドがらめ ・チンジャオロース ・じゃがいものそぼろ煮 ・ポークビーンズ ・高野豆腐の煮物 ・ジャージャー豆腐	・ごま入り肉じゃが ・マーボー春雨 ・野菜の煮込み ・高菜と枝豆の炒り煮 ・五目大豆	・野菜の煮込み ・厚揚げの中華煮 ・ゴーヤチップス ・肉じゃが・豚肉丼 ・マーボーなす ・マーボー豆腐・大学芋 ・じゃがいものそぼろ煮 ・ポークシチュー	・ハヤシライス・筑前煮 ・マーボー春雨 ・肉じゃが・豚肉丼 ・ジャージャー豆腐 ・韓国風すきやき ・じゃがいもとベーコンの炒め煮	・五目大豆・ちゃんこ鍋 ・野菜のにこみ(がんも) ・ミルクおから ・ポークビーンズ ・味噌煮込みおでん ・厚揚げの中華煮 ・りっちゃんサラダ	・白菜のクリーム煮 ・ポークシチュー ・豚肉と大根の煮物 ・ジャージャー豆腐 ・厚揚げの中華煮	・ハッシュドビーフ ・がめ煮・白玉雑煮 ・くじらのケチャップがらめ ・博多水炊き ・大根のみそ煮	・おでん ・ポークビーンズ ・マーボー豆腐 ・ごま入り肉じゃが ・五目大豆 ・高野豆腐の煮物	・キムチ鍋・ピロシキ ・ハッシュドポーク ・野菜の煮込み ・マーボー豆腐 ・中華丼	
魚	・さわら照焼 ・さばの生姜煮	・さばコチュジャン揚げがらめ ・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 ・いかのマリネ	・さんま・いかフライ ・きびなご ・めひかりフライ	・さば ・いか ・さんま	・さば ・さんま ・ししゃも	・いわし ・さんま ・さば	・ぶり ・いか ・鮭	・いわし ・ししゃも ・さんま ・きびなご	・キスフライ ・さわら	