

2020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 ・会食の場にふさわしい会話	・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	○歯を丈夫にしよう	○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)	玉ねぎ (玉ねぎのおかかマヨネーズ)	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)	大根 (豚肉と大根のみそ煮)	ブロッコリー (ブロッコリーの天ぷら)	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)	敬老の日(9.16)	十五夜(10.1) 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(12.21) クリスマス	正月(1.1) 七草(1.7) 給食週間	節分	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 ・カレーチャーハン ・中華風菜めし	・大豆ご飯 ・キムタクご飯 ・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 ・赤米ご飯	・里芋ご飯 ・牛じゃこご飯 ・チキンライス	・黒豆ご飯 ・嘉麻めし ・キムチご飯	・ひじきご飯 ・カレーピラフ ・切干大根入りご飯	・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	・カレー ・なすとひき肉のカレー	・秋野菜のカレー	・ビーフカレー	・冬野菜のカレー	・根菜のカレー	・ビーフカレー	・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	・焼きうどん ・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	・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 ・スパゲティミートソース	・すき焼きうどん ・坦々麺 ・クリームスパゲティ	・七草うどん ・野菜ラーメン ・ソイミートソーススパゲティ	・カウうどん ・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	宮崎県:チキン南蛮	沖縄県:クファージュシー	長崎県:皿うどん	鹿児島県:鶏飯	山形県:芋煮	熊本県:タイビーエン	大分県:だんご汁	福岡県:水炊き	東京都:深川めし	北海道:石狩鍋	
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:リンゼンズッペ、ジャーマンポテト	スペイン:パエリア	中国:回鍋肉	フランス:ポトフ	カナダ:サーモンチュウ、メープル&マーガリン	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・しらすぼし・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・粟	・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	・中華コーンスープ ・ミネストラスープ ・野菜スープ	・白いんげん豆のスープ ・ミネストラスープ ・押し麦スープ	・中華風コーンスープ ・きのこシチュー	・荳蔻かめのかき玉汁 ・あさりチャウダー	・ビーフシチュー ・白いんげん豆のスープ	・白菜とミートボールのスープ ・カレーシチュー	・コーンクリームスープ ・押し麦スープ	・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 ・若竹汁 ・沢煮椀 ・魚そうめん汁	・味噌汁(切干大根) ・かきたま汁 ・鶏ごぼう汁	・味噌汁(玉ねぎ・なす) ・沢煮椀 ・さつま汁	・味噌汁(かぼちゃ・じゃがいも) ・きのこ汁 ・豆腐汁 ・冬瓜汁	・味噌汁(かぼちゃ) ・きのこ汁 ・豆腐汁 ・冬瓜汁	・味噌汁(切干大根) ・豆腐汁 ・のっぺい汁 ・さつま汁	・味噌汁(きのこ・里芋) ・だぶ ・豚汁	・味噌汁(白菜) ・白菜のそぼろ汁 ・ほうとう ・つみれ汁	・味噌汁(大根) ・かきたま汁 ・さつま汁	・味噌汁(切干大根) ・すまし汁 ・だぶ	・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	・ごぼうサラダ・八宝菜 ・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 ・きんぴらごぼう ・なすの焼肉炒め ・じゃが豚キムチの煮物 ・わかさぎマリネ	・柿入りなます ・マーボー春雨 ・ごま入り肉じゃが ・秋野菜のクリーム煮 ・じゃが芋のカレー煮	・五目大豆 ・厚揚げの中華煮 ・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	・白菜のかぼす和え ・がんもどきの煮物 ・八宝菜 ・炒めなます ・大根のみそ煮 ・すきやき風煮 ・がめ煮 ・くじら	・おでん ・ポークビーンズ ・八宝菜 ・ごま入り肉じゃが ・ほうれん草とツナのごま和え ・じゃこ入りコールスロー ・荳わかめ	・じゃが豚キムチの煮物 ・牛肉と大根の煮物 ・八宝菜 ・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 ・いわしかぼす煮 ・さばのマリアナソース	・さんまかば焼き風 ・いかのマリネ	・さんま ・たらフライ ・鮭	・さば ・いか ・さんま	・さば ・さんま ・ししゃも	・いわし ・さんま	・ぶり ・キス ・鮭	・いわし ・鮭 ・たら ・きびなご	・キスフライ ・さわら	