

4月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考					
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g		
5 金	ミートソーススパゲティ 大豆ナゲットフライ ツナ野菜のサラダ	鉄分Caチーズ 牛乳	ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油	入園式・進級式	470	19.4	19.3	1.6
8 月	アンパンマンライス 豆腐のそぼろあん包み 野菜炒めカレー味	花麩のおすまし おめでとう紅白ゼリー 牛乳	牛乳 クリームパン	ツナ ウィンナー 豆腐 花麩 紅白はんぺん 豚肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ レーズン 人参 ミニトマト キャベツ もやし コーン わかめ えのきたけ	米 サラダ油 花麩		569	23.2	20.2	2.5
9 火	ごはん 花型豆腐ハンバーグ 春雨中華サラダ	にんにくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ウエハース	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳 なんと巻き	人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく オレンジ	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉		448	16.4	18.8	1.3
10 水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテト キラキラきんぴら炒め	じゃが芋みそ汁 いちご 牛乳	牛乳 ビスコ	タコ 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	人参 れんこん いんげん わかめ 絹さや 玉ねぎ 豆苗 いちご	米 じゃが芋 大豆油 サラダ油 砂糖 白滝		463	17.5	15.5	1.5
11 木	ハヤシライス かぼちゃのバター煮 タコウィンナー	鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 プリン	豚肉 ウィンナー チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム えのきたけ しめじ 南瓜	米 サラダ油 バター 砂糖		561	24.9	18.6	1.7
12 金	けんちんうどん 野菜肉団子 ほうれん草ごま和え	アンパンマンソース 牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 なんと巻き 油揚げ さば削り節 豚肉 牛乳 かまぼこ	人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 コーン	うどん 砂糖 片栗粉 ごま		445	15.5	17.5	1.4
15 月	豚丼 ツナポテトサラダ 中華たまごスープ	オレンジ 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 ツナ たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 コーン 小松菜 たけのこ 椎茸 オレンジ	米 白滝 砂糖 じゃが芋 エッグゲアマネース		474	17.7	18.5	1.2
16 火	ごはん 鶏肉スタミナ焼き クービーリチー	中華コーンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく きざみ昆布 切り干し大根 人参 えのきたけ クリームコーン グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 白滝		449	17.8	20.4	1.2
17 水	ごはん・のりふりかけ お魚ナゲットフライ・スマイルポテト はりはり漬け	新玉ねぎみそ汁 甘夏 牛乳	牛乳 みそおにぎり	たちうお いか あじ いわし たら 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 キャベツ 豆苗 玉ねぎ のり 甘夏	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 ごま 砂糖		489	14.5	19.1	1.6
18 木	ごはん サバカレーみそ焼き いりとり	はんぺん汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 マーラーカオ	さば 鶏肉 はんぺん さば削り節 チーズ 牛乳	人参 れんこん いんげん 小松菜 しめじ 玉ねぎ	米 サラダ油 こんにゃく ごま油 砂糖 里芋		576	26.8	22.9	1.2
19 金	食パン・メープル風シロップ&マーガリン チキン南蛮 隠元ツナのソテー	牛乳 ホワイトシチュー ハチミツレモンゼリー	ジョアブルーベリー 野菜せんべい	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	隠元 人参 しめじ 玉ねぎ コーン	食パン オリーブ油 メープル風シロップ&マーガリン じゃが芋		455	11.8	18.6	1.4
22 月	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き 油揚げと野菜の和え物	春野菜の豚汁 甘夏 牛乳	牛乳 きな粉クリームサンド	メルルーサ 油揚げ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし キャベツ たけのこ 甘夏	米 サラダ油 砂糖 エッグゲアマネース ごま油		473	20.2	20.2	1.9
23 火	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根あさりの炒め煮	トマトの甘酢和え グレープフルーツ 牛乳	牛乳 わかめごはんお握り	木綿豆腐 豚肉 みそ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 牛乳	たけのこ 人参 しめじ ねぎ 切り干し大根 トマト 玉ねぎ グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油		538	17.9	20.2	2.1
24 水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢味 絹さやごまマヨ和え	ワナタンスープ オレンジ 牛乳	ソファールレモン	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	絹さや もやし コーン 人参 小松菜 玉ねぎ 椎茸 のり オレンジ	米 大豆油 薄力粉 ごま 砂糖 ごま油 エッグゲアマネース		466	12.4	19.7	1.4
25 木	ごはん いわしの梅しょう油煮 きゅうり中華漬け	ポトフ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 カエデの実	いわし ウィンナー チーズ 牛乳	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋		538	24.2	19.9	2
26 金	ライオンカレーライス のり入り厚焼き玉子 かまぼこ野菜炒め	カル鉄ヨーグルト 牛乳	鉄分アップルキャラットジュース せんべい	豚肉 たまご かまぼこ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ パプリカ 大根 ズッキーニ レーズン 人参 隠元 キャベツ もやし コーン /	米 サラダ油		608	22.3	20.4	1.6
30 火	スタミナ丼 イタリアンサラダ コーンスープ	オレンジ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま オリーブ油 片栗粉		523	19.9	18.9	1.7

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

4月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g	
5 金	ミートソーススパゲティ 大豆ナゲットフライ ツナ野菜のサラダ	ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油	入園式・進級式	589 24.2	25.5 1.9
8 月	アンパンマンライス 豆腐のそぼろあん包み 野菜炒めカレー味	牛乳 クリームパン	ツナ ウィンナー 豆腐 花麩 紅白はんぺん 豚肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ レーズン 人参 ミニトマト キャベツ もやし コーン わかめ えのきたけ /	米 サラダ油 花麩		639 22.5	24.9 2.6
9 火	ごはん 花型豆腐ハンバーグ 春雨中華サラダ	牛乳 ウエハース	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳 なた巻き	人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく オレンジ	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉		552 19.6	18.4 1.7
10 水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテト キラキラきんぴら炒め	牛乳 ビスコ	タコ 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	人参 れんこん いんげん わかめ 絹さや 玉ねぎ 豆苗 いちご	米 じゃが芋 大豆油 サラダ油 砂糖 白滝		610 18.7	23.4 2.1
11 木	ハヤシライス かぼちゃのバター煮 タコウィンナー	牛乳 プリン	豚肉 ウィンナー チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム えのきたけ しめじ 南瓜	米 サラダ油 バター 砂糖		609 19.9	24.4 1.7
12 金	けんちんうどん 野菜肉団子 ほうれん草ごま和え	牛乳 せんべい	鶏肉 なた巻き 油揚げ さば削り節 豚肉 牛乳 かまぼこ	人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 コーン	うどん 砂糖 片栗粉 ごま		517 19.9	16.9 1.6
15 月	豚丼 ツナポテトサラダ 中華たまごスープ	ソファールヨーグルト	豚肉 ツナ たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 コーン 小松菜 たけのこ 椎茸 オレンジ	米 白滝 砂糖 じゃが芋 エッグゲアマネース		563 21.8	20.8 1.4
16 火	ごはん 鶏肉スタミナ焼き クービイリチー	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく きざみ昆布 切り干し大根 人参 えのきたけ クリームコーン グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 白滝		512 21.7	18.9 1.3
17 水	ごはん・のりふりかけ お魚ナゲットフライ・スマイルポテト はりはり漬け	牛乳 みそおにぎり	たちうお いか あじ いわし たら 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 キャベツ 豆苗 玉ねぎ のり 甘夏	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 ごま 砂糖		624 20.3	17.9 2.4
18 木	ごはん サバカレーみそ焼き いりとり	牛乳 マーラーカオ	さば 鶏肉 はんぺん さば削り節 チーズ 牛乳	人参 れんこん いんげん 小松菜 しめじ 玉ねぎ	米 サラダ油 こんにゃく ごま油 砂糖 里芋		635 24.6	27.4 1.4
19 金	食パン・メープル風シロップ&マーガリン チキン南蛮 隠元ツナのソテー	牛乳 ホワイトシチュー 野菜せんべい	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	隠元 人参 しめじ 玉ねぎ コーン	食パン オリーブ油 メープル風シロップ&マーガリン じゃが芋		637 24.8	18.1 1.8
22 月	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き 油揚げと野菜の和え物	牛乳 きな粉クリームサンド	メルルーサ 油揚げ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし キャベツ たけのこ 甘夏	米 サラダ油 砂糖 エッグゲアマネース ごま油		599 24.9	23.7 2.6
23 火	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根あさりの炒め煮	牛乳 わかめごはんお握り	木綿豆腐 豚肉 みそ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 牛乳	たけのこ 人参 しめじ ねぎ 切り干し大根 トマト 玉ねぎ グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油		655 24.0	20.5 2.8
24 水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢味 絹さやごまマヨ和え	ソファールレモン	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	絹さや もやし コーン 人参 小松菜 玉ねぎ 椎茸 のり オレンジ	米 大豆油 薄力粉 ごま 砂糖 ごま油 エッグゲアマネース		503 21.3	13.7 1.6
25 木	ごはん いわしの梅しょう油煮 きゅうり中華漬け	牛乳 カエデの実	いわし ウィンナー チーズ 牛乳	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋		598 21.4	25.4 2.2
26 金	ライオンカレーライス のり入り厚焼き玉子 かまぼこ野菜炒め	カル鉄ヨーグルト せんべい	豚肉 たまご かまぼこ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ パプリカ 大蒜 ズッキーニ レーズン 人参 隠元 キャベツ もやし コーン /	米 サラダ油		690 23.1	24.8 1.9
30 火	スタミナ丼 イタリアンサラダ コーンスープ	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま オリーブ油 片栗粉		630 22.3	23.4 2.0

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数

新入園児 1号認定子ども 16回
2号認定子ども 16回

在園児

1号認定子ども 17回
2号認定子ども 17回

……………… 食育だより ………………

ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。新しい環境にドキドキ・ワクワク、期待と不安を胸にいただいていることでしょう。子ども達が元気いっぱい過ごせるよう、『安全で安心なおいしい給食』を用意して、楽しい時間を過ごしてもらいたいと思います。

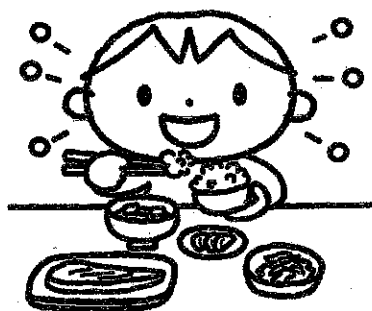
給食を初めて食べる子ども達もいると思います。ゆったり見守っていきましょう。

毎日食べている給食について紹介します。

○給食時間は、ただ食事をする時間ではありません。

食事の勉強をする時間です。給食は「生きた教材」といわれ、食べ物の食べ方、栄養や健康、行事食や食文化、そして食事のマナーなど食に関するさまざまなことを楽しく学ぶ時間です。

いただきます



○給食の材料は、献立日に合わせてその日中に使いきります。

そのために、登園する人数から使う量を前もって計算し注文しています。

野菜が残ってしまったから、冷蔵庫に保管して別の日に使うようなことは決してしません。
※調味料や乾物、米などは、まとめて購入して保存しています。

○野菜の切り方には、わけがあります！

それぞれの料理に合わせ、また子ども達が食べやすい大きさを考えて工夫して切っています。

未満児クラスの子供達は、飲み込み方や噛むのが慣れない食材は、子どもの一口サイズに合わせて切りそろえて盛り付けしています。

○肉や魚は切りません！

肉や魚の大きさを揃えてもらうために、お店の人にあらかじめ注文して切り揃えたものを持ってきてもらいます。

給食室の中で、短時間で衛生的に調理するためにお店の方に協力してもらっています。

(例) 鮭1切れ40g150枚など…

○作って伝えたい味がある！

和食のおいしさを、伝えるため干しひじきや切り干し大根はじめ水煮大豆やこんにやく、豆腐、油揚げ、凍り豆腐など調理を工夫して取り入れています。

みそ汁やおすましには、さば削り節や昆布などの旨みを味わえるようにしています。

○こども園の中で、給食を一番はじめに食べる人は？

園長先生または、副園長先生などです。

『検食』といって、みんなが食べる30分前までに食べます。

- ・安全に作られているか
- ・味付けや量が適切か
- ・香りや色彩、形態は適切か等、食べて検査をしています。

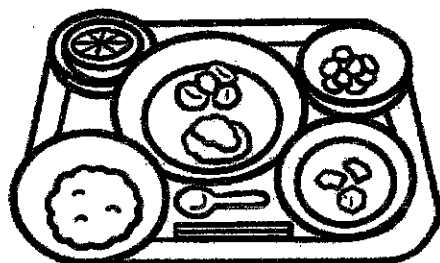
○給食費の無償化について

令和4年12月から、給食費とおやつの無償化を行っています。(対象は、保護者・園児の住民票が長柄町にある方になります。)

○食材も高騰化していますが、決して安さだけでは選びません。旬で地産地消を心がけて新鮮で安心な食品を選んでいきます。

○安全な給食を作るためには、調理員の体調管理が一番大切です。生卵やカキなどを食べることは禁止しています。

調理室では、作業衣を整え、マスクを1年中しています。作業ごとにエプロンを着替えています。手袋も作業ごとに使い捨てています。素手で出来上がりの料理や皿をさわることはありません。

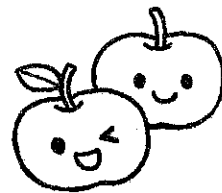


・令和4年4月から、安定的に「安心・安全」な給食の提供を行うため、調理業務を民間委託しています。委託内容は、給食の調理とそれに付随する業務(食器具等の洗浄・消毒など)です。

献立の作成や食材の購入等の管理についてはこれまでどおり責任をもって町が行います。民間活力を導入し、継続的かつ安定的な給食提供をしていきます。

委託業者 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社

食育だより



こども園給食の栄養

子どもの発達・発育状況や生活状況を把握し、必要な栄養と量がとれるようにしています。こども園における給食は、調乳・離乳食献立を月齢別に作成し成長に合った調理をしています。給与栄養目標量は、1～2歳児、3～5歳児の区分で設定しています。3歳未満児食(1～2歳児食)、3歳以上児食(3～5歳児食)に分類され、それぞれ対象児に適した調理とよりきめ細かい給食を実施します。

【厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』】

主菜・副菜

主菜(肉・魚・たまご)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。

副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。

主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

給食の組み合わせ



牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。

特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。

食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。

熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので集中力も増します。

汁物(みそ汁・スープ)など

汁物の具を増やすことで、水量が減り飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

苦手な野菜も、加熱をすればかさが減り食べやすくなります。野菜が苦手でも、汁に栄養が出ているので汁だけでも飲みましょう。

こども園での備蓄について

台風・集中豪雨、地震や大雪のほか、感染症など、様々な災害があります。こども園でも、災害時に備えて保管している防災用の食品があります。通常の防災用品は賞味期限が1～5年と長いものが多いです。

その他にも、災害時に備える簡単な普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す「ふだん使いでカンタン備蓄」です。

『ローリングストック法』とも言われています。

普段食べている食品を期限内に食べることができ、災害時に防災食品が口に合わなかったり、作り方がわからないなど戸惑うこともなくなります。

こども園でのローリングストックの内容

- ☑まず、普段食べている食品を多めに買って備える。(常温保存品)
- ☑普段の給食やおやつで食べる。
- ☑食べたら買い足して補充する。

普段の給食やおやつで利用して、食品ロスにしない取り組みもしています。



《 こども園 給食目標 》

- ・食生活のマナーや食事を通じた人間関係、形成能力を身につける。
- ・子どもが『一緒に食べるとおいしい』『一緒に食べると楽しい』と思う体験をさせる。
- ・季節を感じさせる旬の食材や、地域の特産物を活用する。
- ・菜園作りや、クッキングなどを通して食への関心を深める。

給食の内容

地産地消（地域で作られた物を消費すること）を心がけて、新鮮な地域の食品をたくさんとり入れています。

主食：ごはん(週4回)



- ・長柄町のコシヒカリです。
- ・毎日、給食室で炊いてクラスごとに分けています。
- ・献立により、十五穀米や混ぜご飯、炊き込みご飯なども提供します。
- ・おにぎりの日には、ラップに包まれたごはんを握って食べます。



パン：麺類(週1回)

- ・パンは、山崎パン製品を長柄町の商店から納品されます。
- ・乾麺や春雨なども、長柄町商工会の商店から納品されます。
- ・その他の、冷凍うどんや中華麺等は、千葉市の給食業者から納品されます。

おかず

- ・魚
千葉市の給食業者(財)千葉県学校給食会、(株)美濃忠、(株)鈴木食品より納品されます。



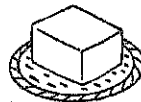
- ・肉 (株)井東商店



- ・野菜
町商工会青果店が、茂原市、千葉市の市場から買い付け毎朝届けられます。



- ・豆腐・たまご
千葉市の給食業者より納品されます。



牛乳

- ・昼食用、おやつ用で飲みます。
※成分無調整の普通牛乳です。



みそ

- ・無添加のみそを使っています。(長柄町産)
- ・煮物やみそ汁の「だし」は、さば削り節や、かつお節、昆布からとります。



デザート

季節の果物(いちご・みかん・オレンジ・リンゴ・メロン・すいか・ぶどう・なし・かき・グレープフルーツ・あまなつなど)、冷凍みかんや冷凍パイ、プーチゼリー、ヨーグルト、チーズ、ドライソフトプルーン、果物のゼリー和え、フルーツヨーグルトなど。

◎おかずの種類は、煮物、炒め物、蒸し物、焼き物、揚げ物、酢の物、サラダなど、色々組み合わせ、多くの食品を取り入れるように工夫しています。

和風、中華風、洋風等取り入れています。



食物アレルギーについて知っておいてほしいこと



- ・食物アレルギーは、好き嫌いやわがままとは違います。特定の食べ物を食べたり触っただけで、皮ふのかゆみ、じんましん、口やのどの違和感、唇の腫れ、嘔吐、咳など、複数の症状が急激に進むアナフィラキシーショックに至ることもあります。

- ・病院で診断をうけて診断書に基づき、特定の食品を除いていきます。
- ・アレルギーのある人は、できないことがあります。(例)牛乳がこぼれた机を拭くことはできません。玉子パックや牛乳パックを使ってオモチャとして使えません。

- ・みんなが同じ給食を食べれるように、たまご不使用のマヨネーズ(エッグケアマヨネーズ)やアレルギー28品目不使用のカレー・ハヤシライスソースを使い工夫して給食を作っています。