

# 令和6年度 献立年間計画

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

＜給食指導のねらい＞		自らの健康を考えて食事をする事ができる子どもの育成			
月	学校給食の月目標	指導内容	行事等 (★リクエスト)	行事食 季節のメニュー	旬の食材
4月	給食の準備や後片付けを上手にしよう	準備や後片付けを上手にする。	入学式 1年生給食開始	しまんとの日献立(10日) 入学・進級祝い献立(17日) いたどりの炒め物 えんどうごはん	いちご・清見オレンジ
					市内
5月	正しい食事の仕方を身につけよう	三角食べをする。 正しくお箸を持つ。	運動会 こどもの日	子どもの日献立(2日) かつおめし たけのこごはん ぜんまいの酢の物	美生かん・きびなご・小夏・赤玉ねぎ・かつお
					市内
6月	衛生に気をつけて食事をしよう	手洗いをきちんとする。 清潔な身支度で配膳する。	むし歯予防 (★利岡小・中村小)	食育月間(6月) かみかみ献立(4日) きびなごの青のりあげ 新じゃが料理 かみかみサラダ	びわ・すもも・しいら・メロン
					市内
7月	好き嫌いせず食べよう	給食はバランスのとれた食事であることを知る。	七夕 土用の丑 (★大用小・藤岡小)	七夕献立(5日) トマトサラダ 夏野菜カレー オクラのスープ ちらし寿司	とうもろこし・スイカ・はすいも・メロン
					市内
9月	食物の栄養を知ろう	食品の3つの働きが分かり、グループ分けができる。	運動会 (★中筋小・東中筋小)	十五夜献立(17日) はすいもの酢の物 オクラのおかか和え ピーマンのおかかあえ なすとミンチのカレー	梨
					市内
10月	よくかんで食べよう	よくかんで食べると消化によいことを知る。 骨や歯を丈夫にする食品を知る。	十五夜 体育の日 (★中村南小・中村中)	芋ごはん きのこカレー さんまの塩焼き 元気サラダ	栗・柿・りんご・ごぼう・ぶしゅかん
					市内
11月	残さず食べよう	自分の適量を知る。 感謝して食べる。	勤労感謝の日 (★県立中村中、具同小)	和食の日献立(21日) いも天 さといもの煮物 くる煮 チンゲン菜のクリーム煮	きのこ・みかん
					市内
12月	時間内に食べよう	みんなと同じ早さで食べる。 手際良く準備や後片付けをする。	冬至 クリスマス (★中村西中・東山小)	冬至(20日) クリスマス献立(24日) 大根のそぼろ煮 酢かぶ かぼちゃのシチュー	りんご・みかん
					市内
1月	地域の産物を知ろう	旬の食材を知る。 地域の食材や郷土料理に関心をもつ。	元旦 七草 (★竹島小、小学校先生)	学校給食週間 (1月24日～30日) ぶりの塩焼き 七草汁	ぶり・みかん・ぼんかん
					市内
2月	感謝して食べよう	気持ちよく「いただきます」「ごちそうさま」が言える。	節分 (★下田小、中学校先生)	節分献立(2日) いわしのつみれ汁 はりはりづけ フロッコリーのかつおあえ 節分豆	ぼんかん・しいたけ・なばな・いよかん・キウイフルーツ
					市内
3月	1年間の給食について反省しよう	楽しく会食ができた。 衛生に気をつけて食事ができた。	お別れ遠足 卒業式 ひなまつり (★八束小)	ひなまつり献立(3日) ちらし寿司 フルーツバイキング 菜花のおひたし ひなあられ	いちご・ぶんたん・はるか・あおさ
					市内

※ 毎月19日「食育の日」  
⇒ 「高知の食べものいっぱいの日」  
地域の食材に着目した献立を実施します。

※ 毎週(火)曜日  
⇒ 「かみかみの日」  
かむことに着目した献立を実施します。

【四万十市産】  
米(無・減農薬)・土佐シロー・四万十牛・きゅうり・ミディトマト・ゆず酢・ぶしゅかん酢・  
※市内加工 : しょうゆ・みそ(JA)

【高知県産】  
牛乳・さば・しいら・カツオ・きびなご・フリ・フカ・煮干し・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・しいたけ・削り節