

2 平成 28年度 給食献立及び食育指導資料についての年間計画

千葉市[新港・大宮・若葉]学校給食センター

月	月目標	献立作成の配慮 ※1	行事等	特色ある献立	千葉市の農産物※2	季節の食材※4	食育指導資料			
							一口メモ	給食だより	クラス掲示用	家庭配布用※3
4月	中学校給食について知ろう	◎新入生の給食活動に配慮する。 ○春を感じられる献立の工夫をする。	5日 始業式 6日 入学式  (1年生給食説明会)	<入学・進級おめでとう献立> 赤飯・えびフライ	ほうれん草 こまつな	キャベツ チンゲン菜 清見オレンジ さわら	献立のねらいを一口メモで知らせる（放送用資料・掲示用資料など）	中学校給食について知ろう ・栄養と役割 <特集号（1年生のみ配布）> ・給食センターの仕組みと様子について知ろう		
5月	マナーを守って食事をしよう	◎マナーを守って食事ができるように配慮する。 ○体育祭や総合体育大会に向けて体力をつける献立の工夫をする。 ○食事の中で水分がとれる献立の工夫をする。	1日 八十八夜 5日 端午の節句  (1年生給食説明会)	<体育祭応援献立>	ほうれん草 春夏にんじん こまつな	たけのこ 甘夏みかん		マナーを守って食事をしよう ・配膳の仕方、はしの持ち方 (コラム)ココット		
6月	よくかんで食べよう	◎かむことを意識した献立を取り入れる。 ◎食物繊維を多くとる工夫をする。 ○食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。 ○初夏の野菜や果物を取り入れる。	食育月間 (19日 食育の日) 4日 歯の衛生週間 15日 千葉県民の日	<よくかんで食べよう>  <食育の日市内共通献立> 《にんじん》	じゃがいも ほうれん草 春夏にんじん こまつな	新じゃがいも 新たまねぎ そら豆 アスパラガス 梅 美生柑 メロン		よくかんで食べよう ・かむことの効果、かみごたえのある食品 (コラム)作りおきのできるピクルス	食育月間 成長期に必要な栄養	食育の日
7月	食事の衛生について考えよう	◎食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。 ◎手洗いの重要性を感じられる献立の工夫をする。 ○食欲をそそる献立の工夫をする。 ○夏の野菜を多く取り入れる。	16～21日 総合体育大会	<地域の食材を使って> 《じゃがいも》	じゃがいも こまつな	なす きゅうり トマト とうもろこし メロン プラム		食事の衛生について考えよう ・食中毒予防、給食センターの衛生管理 (コラム)トマトオムレツ <夏の特集号> ・夏休みの過ごし方 (水分補給の役割ととり方、夏野菜おすすめレシピ)		
9月	栄養のバランスがとれた食事をしよう	◎学校訪問時に米の栄養について指導をするので、意識した献立を取り入れる。 ◎いろいろな食品をバランスよくとり入れる。 ○食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。 ○食欲をそそる献立の工夫をする。	15日 十五夜 27日 中学校駅伝大会  (学校訪問)	<お月見献立>	こまつな	なす 里芋 さば なし ぶどう		栄養のバランスがとれた食事をしよう ・米を中心とした日本型食生活 (コラム)フライパンおにぎり		
10月	地域の産物について知ろう	◎地域の産物を取り入れる。 ◎地産地消がわかる献立の工夫をする。 ○食欲の秋、スポーツの秋であるので、質・量ともに充実した食事の工夫をする。	10日 体育の日 10日 目の愛護デー 18日 千葉県民の日 27、28日 中学校音楽発表会 (学校訪問)	<千葉市民の日市内共通献立> 《市内産米》	こまつな 米	さんま 里芋 さつま芋 きのこ みかん		地域の産物について知ろう ・千葉県の郷土料理 (コラム)人参そばろ	豆を食べよう 6つの基礎食品群	市民の日
11月	感謝して食べよう	◎千葉市産農産物を利用するなど、感謝の気持ちを育てる食事の工夫をする。 ◎地産地消がわかる献立の工夫をする。 ○秋を感じられる献立の工夫をする。	4日 中学校ダンス発表会 7日 立冬 15日 七五三 23日 勤労感謝の日 (学校訪問)	<地域の食材を使って> 《キャベツ》  《こまつな》	秋冬にんじん 秋冬だいこん こまつな ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 米	大根 白菜 れんこん さけ みかん かき りんご		感謝して食べよう ・地産地消(地場産野菜の紹介) (コラム)野菜とチーズのトースト		
12月	健康を考えた食事をしよう	◎主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)のそろった食事を考え、栄養バランスのとれた献立を工夫する。 ○風邪を予防する食事の工夫をする。 ○体を温める食事の工夫をする。	21日 冬至  (学校訪問)	<冬至にちなんで>  <地域の食材をつかって> 《ブロッコリー》	秋冬にんじん 秋冬だいこん こまつな ほうれん草 ブロッコリー 米	にんじん ブロッコリー 大根 白菜 ほうれん草 りんご みかん		健康を考えた食事をしよう ・お弁当を作ろう (コラム)簡単ドリア <冬の特集号> ・冬休みの過ごし方(生活リズムを整えよう) ・日本の伝統食「おせち料理」を知ろう		
1月	学校給食の歴史について知ろう	◎給食献立の変化や役割の変遷を感じられるように工夫する。 ◎郷土食、地場産物を取り入れる。 ○風邪を予防する食事の工夫をする。 ○体を温める食事の工夫をする。	7日 七草 11日 鏡開き 24～30日 全国学校給食週間	<がんばれ受験生> とんかつ <学校給食週間市内共通献立> 《にんじん》	秋冬にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ こまつな ほうれん草 いよかん		学校給食の歴史について知ろう ・全国学校給食週間 (コラム)豆乳入りスープ		給食週間
2月	残さず食べよう	◎偏食をしないで残さず食べられるよう、苦手を食ってやすいように工夫する。 ○風邪を予防する食事の工夫をする。 ○体を温める食事の工夫をする。	3日 節分 4日 立春	<節分にちなんで>	秋冬にんじん こまつな ほうれん草	こまつな ほっけ ぶり ぼんかん いよかん ほうれん草		残さず食べよう ・食品ロス (コラム)ひじきのしっとりふりかけ	学校訪問のアンケート結果からの食育指導	
3月	1年間のまとめをしよう	◎楽しい思い出になるように工夫する。 ○春らしい彩りを考慮する。	3日 桃の節句 10日 卒業式	<卒業おめでとう献立> ちらしご飯	秋冬にんじん ほうれん草 こまつな	ほうれん草 かぶ さわら はっさく	1年間のまとめをしよう ・1年を振り返って			

※1 献立作成上の配慮について…◎は月目標に関連する項目 ○は季節や行事を考慮して配慮が必要な項目

※2 千葉市の農産物について…太字は市内小中特別支援学校共通献立に使用予定

※3 家庭配布用資料について…千葉市産農産物を使った市内小中特別支援学校共通献立を実施し、献立の内容について保健体育課給食班より各学校へ家庭配布用資料が配布されます。学校で印刷して家庭に配布してください。

※4 季節の食材について…食材の都合により季節の食材を提供できないことがありますので、ご了承ください。