

R7年度堺市献立年間計画

		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
題材		給食について知ろう (①食事の重要性)	食事のマナーを身につけよう (⑤社会性)	よくかんで食べよう (②心身の健康)	暑さに負けない体を作ろう (③食品を選択する力)	バランスよく食べよう (②心身の健康)	自然の恵みに感謝して 食べよう (④感謝の心)	食に関わる人々に 感謝して食べよう (④感謝の心)	寒さに負けない体を作ろう (③食品を選択する力)	食文化について知ろう (⑥食文化)	堺のめぐみについて知ろう (⑥食文化)	給食をふりかえろう (①～⑥)	
食育目標	目標	給食に興味・関心を持って、 楽しく給食を食べることが できる	食事のマナーを身に付け、 周りの人と会食を楽しむこと ができる	咀嚼と健康の関連を知り、よ く噛んで食べる習慣を身に つけようとする	暑い時期を健康に過ごすた めに大切な食材や料理を摂 ることができる	自分の食生活を見つめ直 し、健康や成長のために主 食・主菜・副菜のそろった望 ましい食生活を実践しようと する	自然の恵みに感謝し、環境 や資源に配慮した食生活を 実践しようとする	生産者など食事に関わる 人々に感謝し、残さず食べ ようとする	寒い時期を健康に過ごすた めに大切な食材や料理を摂 ることができる	伝統的な食文化や食に関わ る歴史等に興味・関心をもつ ことができる	地元の食材の生産・流通・消 費について理解することが できる	1年間の給食や食生活につ いてふりかえることができ、望 ましい食生活を実践しようと する	
	中学校	日常の食事に興味・関心 を持ち、食環境と自分の食生 活との関わりを知る	食事のマナーを身に付け、 気持ちよく会食を楽しむこと ができる	咀嚼の効果を知り、噛み応え のある食材を食事に取り入 れようとする	熱中症予防に効果的な食材 や旬の食材を知り、食事に 取り入れることができる	健康や成長のために重要な 栄養素を知り、主食・主菜・ 副菜のそろった望ましい食 生活を実践しようとする	食品ロスについて考え、環 境や資源に配慮した食生活を 実践しようとする	生産者など食に関わる人々 に感謝し、残さず食べよう とする	風邪予防に効果的な食材や 旬の食材を知り、食事に取 り入れることができる	伝統的な食文化や食に関わ る歴史等に興味・関心をもつ ことができる	地元の食材の生産・流通・消 費について理解することが できる	1年間の自分の食生活につ いて見つめなおすことができ、望 ましい食生活を実践しようと する	
	小学校 高学年	日常の食事に興味・関心をも ち、3食規則正しく食事をと ることの大切さを理解する	・音を立てずに食べることが できる ・自分で正しく食器を並べ ることができる ・よくないマナーとされている 嫌い箸を知り、使わないよ うにする	よく噛むことの大切さと、噛 み応えのある食べ物が分か り、よく噛んで食べようとする	暑い時期に体に必要な栄養 素とその働きを知る	健康や成長のためにバランス のよい食事がよいことを理 解し、実践しようとする	自然の恵みに感謝し、食品 ロスの視点を持ち、食べもの を大切にしようとする	食事にかかわる多くの人々 に感謝し、残さず食べよう とする	寒い時期に体に必要な栄養 素とその働きを知る	日本の伝統的な食文化や食 に関わる歴史等に興味・関 心をもつことができる	地元の食材の生産・流通・消 費について理解することが できる	1年間の給食や食生活につ いてふりかえることができ、望 ましい食生活を実践しようと する	
	小学校 中学年	日常の食事に興味・関心をも ち、楽しく食事をすることが心 身の健康に大切なことが分 かる	・よい姿勢で食べることが できる ・食器の正しい並べ方が分 かる ・箸を正しく使うことができ る	よく噛むことの大切さが分か り、よくかんで食べようとする	暑い時期の食材や料理を食 べる大切さが分かる	健康や成長のためにいろい ろな食べ物を組み合わせて バランスよく食べようとする ことができる	自然の恵みに感謝し、食 べものを大切にしようとする	食事が多くの人々の苦労や 努力に支えられていることを 知る	寒い時期の食材や料理を食 べる大切さが分かる	先人によって培われてきた 多様な食文化があることが 分かる	給食に使われている堺市の 食べ物が分かる	1年間の給食や食生活につ いてふりかえることができ、食 事が心身の健康に大切なこと が分かる	
	小学校 低学年	食べ物に興味・関心をもち、 楽しく食事ができる	・食べ物をこぼさないよ うに食器を持って食べること ができる ・配膳回通りに食器を並べ ることができる ・箸の正しい持ち方が分か る	よく噛むことが、脳や体に大 切であることを知る	暑い時期の食材や料理の名 前が分かる	好き嫌いせずに食べると体 によいことが分かる	動物や植物を食べて生きて いることが分かり、残さず食 べようとする	食事のあいさつの大切さが 分かる	寒い時期の食材や料理の名 前が分かる	季節や行事にちなんだ料理 があることが分かる	堺市でとれた食べ物が給食 に使われていることを知る	1年間の給食や食生活につ いてふりかえることができる	
献立の 関連事項	題材と関連した 食材や献立	・親しみのある献立	・和食 ・魚、豆など箸使いを学べる 食材や献立	・かみごたえのある食材や献 立 ・カルシウムを多く含む食材 や献立	・夏が旬の食材や献立 ・酢を使った献立	・主食・主菜・副菜・汁物のそ ろった献立	・食品を無駄なく使うことが できる献立(卵の花、乾物な ど)	・米などの地場産物を使った 生産者の思いを学べる献立	・冬が旬の食材や献立 ・しょうがを使った献立や、あ んかけなど体の温まる献立	・正月献立 ・給食週間にちなんだ献立	・堺市産の食材を使った献立	・節目としての儀式を祝う献立 (卒業祝い献立)	
	行事	食文化 の伝承		端午の節句		七夕	月見			冬至	正月	節分	桃の節句
		行事食			食育月間 歯と口の健康週間			目の愛護デー	いい歯の日	お楽しみ	給食週間		卒業祝い献立
		その他							姉妹都市 (パークレー)			姉妹都市 (ウェリントン)	
	さかいの日 アピール食材		たまねぎ	昆布		なす		小松菜			ごはん		
旬の食材	さわら にら・キャベツ・三度豆 きぬさや・新たまねぎ たけのこ・わかめ いちご	アスパラガス・きぬさや えんどう豆・そら豆・三度豆 にら・新たまねぎ・キャベツ 新茶	あじ・きす・たちうお アスパラガス・じゃがいも 三度豆・ピーマン 梅	あじ・はも・あなご なす・とうもろこし・トマト ピーマン・冬瓜・枝豆 オクラ・かぼちゃ・きゅうり ズッキーニ・ゴーヤ もも	さけ なす・かぼちゃ・冬瓜 ぶどう・いちじく	さんま・さけ さつまいも・きのこ・さといも	さんま・さば・さけ 小松菜・ほうれん草・白菜 さといも・大根・春菊 おおさかしろな・水菜 ブロッコリー・かぶ れんこん・白ねぎ カリフラワー・りんご	さば・たら 小松菜・ほうれん草・白菜 さといも・大根・ブロッコリー かぶ・れんこん・白ねぎ おおさかしろな・春菊 カリフラワー・水菜 ゆず・みかん	ぶり・さば・たら・小松菜 ほうれん草・白菜・さといも 大根・ブロッコリー・かぶ にんじん・れんこん・白ねぎ カリフラワー・水菜・春菊 おおさかしろな みかん	ぶり・さば・たら 小松菜・ほうれん草 白菜・さといも・大根 ブロッコリー・かぶ れんこん・白ねぎ おおさかしろな・春菊 水菜・カリフラワー ひじき	さわら・鯛 小松菜・菜の花・にら おおさかしろな・春菊 春菊・わかめ いちご		
地場産物	小松菜	小松菜・たまねぎ	小松菜・たまねぎ にんじん	小松菜・たまねぎ・にんじん なす	小松菜・たまねぎ・なす	小松菜	(おおさかしろな)・(春菊) (水菜)・小松菜	(おおさかしろな)・(春菊) (水菜)・小松菜・大根 キャベツ・ブロッコリー はくさい	(おおさかしろな)・(春菊) (水菜)・小松菜・大根 キャベツ・にんじん ブロッコリー・カリフラワー はくさい	米・(おおさかしろな) (春菊)・(水菜)・キャベツ 小松菜・大根・カリフラワー はくさい	米・(おおさかしろな)・(春菊) (水菜)・小松菜		

※地場産物の()のものは1日1区のみ使用となります