

4月 こんだて表

ひょう

今月の食育目標

学校給食について知ろう

学校給食について

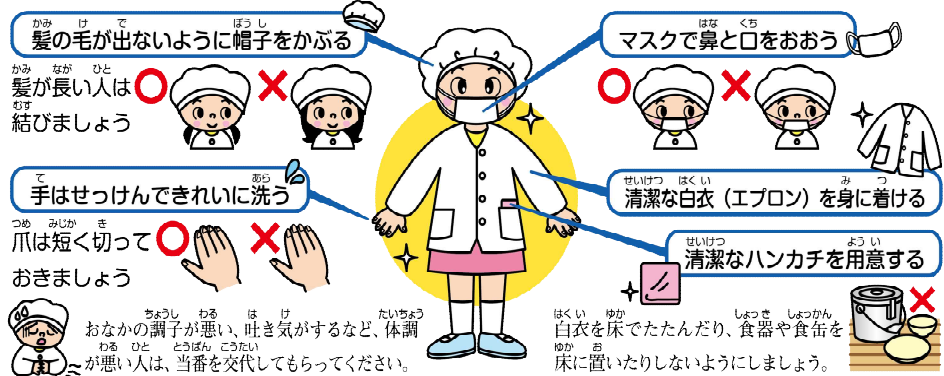
学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに



給食当番の衛生チェック



	月	火	水	木	金
こんだて名	こんげつ つき かたち さん 今月の月形産	7 中学校2,3年生のみ	8	9	10
もりつけ方	●お米（ななつぼし） ・・・Aコープ ●まんまるトマトジュース ・・・Aコープ ●大豆 ・・・就労支援センターオプス	●ごはん ◆もやしと油揚げのみそ汁 ★さばカレー焼き ▲じゃがいもの炒り煮	●ごはん ◆マカロニスープ ★キタアカリと道産牛のコロッケ ▲コロコロサラダ	●ごはん ◆春雨スープ ★鶏肉の朝鮮焼き ▲もやしのナムル	●ごはん ◆どさんこ汁 ★いわし生姜煮 ▲小松菜のごまあえ
体をつくる	給食が はじまります！	牛乳、油揚げ、みそ、さば、豚肉、さつま揚げ もやし、長ねぎ、玉ねぎ、人参 米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、ベーコン、ツナ 玉ねぎ、白菜、人参、たまご茸、とうもろこし、枝豆、きゅうり 米、マカロニ、キタアカリと道産牛のコロッケ、油、ドレッシング	牛乳、ハム、鶏肉 たけのこ、人参、白菜、長ねぎ、にんにく、もやし、きゅうり 米、でん粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、いわしの生姜煮 人参、とうもろこし、長ねぎ、小松菜、もやし 米、じゃがいも、バター、三温糖、ごま
エネルギー		小) 576kcal 小) 737kcal	小) 624kcal 小) 805kcal	小) 512kcal 小) 659kcal	小) 574kcal 小) 740kcal
こんだて名	13 小学校1年生給食開始	14	15	16	17
もりつけ方	●麦ごはん ◆チキンカレー ▲キャベツのクリーミーサラダ ♪お祝いデザート	●ごはん ◆豚汁 ★鱈のもみじ焼き ▲きゅうりとわかめのあえもの	●コッペパン ◆白菜のクリーム煮 ★ボイルウインナー ▲大根とツナのサラダ	●ごはん ◆卵スープ ★メンチカツ ▲ポテトサラダ	●ごはん ▲具だくさんみそ汁 ★鶏肉の照り焼き ▲大豆とひじきの炒め煮
体をつくる	牛乳、鶏肉 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり 米、麦、じゃがいも、バター、チャツネ、生クリーム、ドレッシング、さくらゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鱈、わかめ、昆布 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが 米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ウインナー、ツナ 白菜、人参、ほうれん草、マッシュルーム、大根、とうもろこし、きゅうり コッペパン、バター、小麦粉、生クリーム、ドレッシング	牛乳、卵、ベーコン 人参、小松菜、えのきたけ、メンチカツ、きゅうり 米、でん粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、油揚げ、みそ、鶏肉、豚肉、大豆、ひじき、凍り豆腐、ちくわ 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、こんにゃく 米、じゃがいも、三温糖、油
エネルギー	小) 693kcal 小) 897kcal	小) 553kcal 小) 712kcal	小) 616kcal 小) 796kcal	小) 637kcal 小) 792kcal	小) 542kcal 小) 697kcal
こんだて名	20	21	22	23	24
もりつけ方	●ごはん ◆大根と油揚げのみそ汁 ★ほっけザンギ ▲ふきの炒め煮	●ごはん ◆いも団子汁 ★豚肉のごまみそ焼き ▲白菜ともやしのおかかあえ	●ごはん ◆えのきと玉ねぎのみそ汁 ★チキンカツ ▲小松菜とひじきのサラダ	●ごはん ◆なめこ豆腐のみそ汁 ★チーズはんぺんフライ ▲野菜炒め	●スパゲティナポリタン ▲えだまめサラダ ♪ヨーグルト
体をつくる	牛乳、油揚げ、みそ、ほっけザンギ、豚肉、さつま揚げ、ちくわ 大根、人参、長ねぎ、ふき、しょうが、たけのこ 米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、糸けずり節 大根、人参、たけのこ、しめじ、長ねぎ、ごぼう、白菜、もやし 米、いも団子、三温糖、ごま	牛乳、油揚げ、みそ、チキンカツ、ひじき、ハム えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、もやし、とうもろこし 米、油、ごま、ドレッシング	牛乳、豆腐、みそ、チーズはんぺんフライ、豚肉 なめこ、人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、しょうが 米、油	牛乳、ベーコン、粉チーズ、ヨーグルト 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、まんまるトマトジュース、枝豆、キャベツ、とうもろこし スパゲティ、バター、オリーブ油、ドレッシング
エネルギー	小) 568kcal 小) 727kcal	小) 590kcal 小) 750kcal	小) 598kcal 小) 763kcal	小) 575kcal 小) 741kcal	小) 613kcal 小) 714kcal
こんだて名	27	28	もりつけ方の基本	30	こんげつ へいきんえいようりょう 今月の平均栄養量
もりつけ方	●ごはん ◆白菜と肉団子のスープ ★野菜コロッケ ▲ごぼうサラダ	●麦ごはん ◆マーボー丼 ▲もやしの中華あえ ♪はちみつレモンゼリー	しっかり覚えよう！ ●主食…ごはん、パン、めん ◆汁もの…みそ汁、スープ、カレー、シチュー、丼ぶりものなど ★主菜…肉、魚、卵、大豆製品のおかず ▲副菜…野菜が多いおかず、果物	●ごはん ◆キャベツと厚揚げのみそ汁 ★いかカツ ▲肉じゃが	○小学校(中学年)○ エネルギー：592kcal(650kcal) たんぱく質：24.3g (26.8g) 脂質：19.8g (18.1g) 塩分：2.3g (2.0未満) ○中学校○ エネルギー：776 kcal(830kcal) たんぱく質：29.9 g (34.2g) 脂質：23.3g (23.1g) 塩分：2.9g (2.5g未満)
体をつくる	牛乳、鶏団子 白菜、えのきたけ、ごぼう、人参、きゅうり 米、春雨、でん粉、野菜コロッケ、油、マカロニ、ごま、マヨネーズ、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、もやし、きゅうり 米、麦、三温糖、でん粉、ごま油、ごま、はちみつレモンゼリー		牛乳、厚揚げ、みそ、いかカツ、豚肉 キャベツ、長ねぎ、しょうが、白滝、玉ねぎ、人参、枝豆 米、油、じゃがいも、三温糖	
エネルギー	小) 673kcal 小) 826kcal	小) 682kcal 小) 882kcal		小) 646kcal 小) 778kcal	

※カッコ内は基準値です