

給食だより



阿南市第一学校給食センター

うらかな春の光とともに新学期がはじまりました。学校での学びや活動をいきいきと行うためには、何より健康が大切です。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全・安心でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。

学校給食について

学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次の7つの目標が掲げられています。

<p>がっこうきゅうしょく 学校給食の 7つの目標 ~学校給食法より~</p>	<p>けんこう からだ 健康な体をつくる</p> 	<p>のぞ しょくせいかつ 望ましい食生活の お手本になる</p> 	<p>たす あ きょうりやく あ 助け合い、協力し合う 社会性を身につける</p> 
<p>しぜん めく 自然の恵みに 感謝する心を育てる</p> 	<p>はたら とうと 働くことを尊び、 感謝する心を育てる</p> 	<p>ちいき しょくぶんか し 地域の食文化を知り 未来に伝える</p> 	<p>しょく とお しゃがい 食を通して社会の しくみを学ぶ</p> 

【学校給食の内容】

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ1/3がとれるようになっています。

★ごはん・パンについて

月 ごはん	火 パン	水 ごはん	木 ごはん	金 ごはん
-------	------	-------	-------	-------

★おかずについて

和食を中心にした献立で、だしを丁寧にとり薄味で仕上げるように心がけています。旬の食材や地産産物ができるだけ使うようにしています。また郷土料理や行事食を積極的に取り入れ、食文化を伝えていけるように考えています。

平成30年4月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
9	月	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉の生姜炒め	こめ・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ベーコン	キャベツ・こまつな・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ	743	30.5	21.3
10	火	小型アップルパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ(ドレッシングあえ)	パン・スパゲティ・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき・ツナ・ぎゅうにく・ふたにく	グリーンピース・キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・しめじ・りんご	843	34.3	21
11	水	ごはん 牛乳 五目きんぴら さけと枝豆の甘辛あえ	こめ・でんぶん・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・ふたにく・さけ	こんにやく・さやいんげん・えだまめ・ごぼう・しょうが・にんじん	887	38.1	25
12	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きゅうりといかの酢の物	こめ・じゃがいも・さとう・こま	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・わかめ・いか・とりにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち・しいたけ	737	32.3	15.5
13	金	ごはん 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ちくわの二色揚げ	こむぎこ・こめ・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・あおりのこ・わかめ・ちくわ・たまご・みそ	こまつな・たまねぎ・にんじん・えのきたけ	740	25.8	16.3
16	月	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 五目卵のあんかけ	こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・たまご・こんぶ・ちりめん	キャベツ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	765	29.7	18.5
17	火	セルフホットドッグ 牛乳 米粉キャロットポタージュ ポイルキャベツ	パン・じゃがいも・こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・しろいんげん・まめ・ベーコン・フランクフルト	キャベツ・たまねぎ・にんじん	827	30.9	26.9
18	水	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ	こめ・じゃがいも・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ハム	こんにやく・さやいんげん・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん	797	25.9	22.2
19	木	ごはん 牛乳 若竹汁 さわらの揚げてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さわら・かまぼこ	きゅうり・たけのこ・にんじん・えのきたけ・ゆかり	779	31.4	20.2
20	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく・とりにく・みそ	グリーンピース・きゅうり・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ねぎ・しめじ	792	37.1	21.7
23	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばのみそ煮	こめ・じゃがいも・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さば・さつまあげ・とりにく・みそ	さやいんげん・しょうが・だいこん・にんじん・しいたけ	896	34.8	19.5
24	火	小型パン 牛乳 焼きうどん エビしゅうまい	パン・うどん・きなこ・クリーム・あぶら	ぎゅうにゅう・あおりのこ・けずりふし・ちくわ・ふたにく・えびしゅうまい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	865	34.7	27.2
25	水	ごはん 牛乳 沢煮焼 鶏肉のねぎソース	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・こまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ふたにく・とりにく	ごぼう・こまつな・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ	841	33.6	27.9
26	木	ごはん 牛乳 ポークカレー 豆サラダ	こむぎこ・こめ・じゃがいも・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいす・ツナ・ふたにく	えだまめ・グリーンピース・きゅうり・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご	866	33.4	25.8
27	金	ピピンバ 牛乳 いら玉スープ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぎゅうにく・ふたにく・ベーコン・たまご・みそ	こまつな・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・にんにく・はくさい・きくらげ	803	32.7	27

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量640kcal 蛋白質24(18~32)g 脂肪21.3g
中学校・・・熱量820kcal 蛋白質30(25~40)g 脂肪27.3g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合によりやむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、ご了承ください。

阿南市第一学校給食センターでは、所長1名、調理員22名、栄養士1名で、中学校、小学校、幼稚園の合計約1400食の給食と、4400食の米飯を提供しています。おいしい給食を心をこめて作りますので、楽しみにしててくださいね。

