

4月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年4月

学校給食予定献立表

ご入学・ご進級、おめでとうございます。色鮮やかな春がみなさんをお祝いしています。学校と同時に学校給食も始まります。エネルギー量や栄養バランス等に配慮しながら、旬の食材や地場産物も取り入れて、みなさんの学校生活を応援できるように努めてまいります。今年も1年間、よろしくお願いいたします。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

学校給食は、食に関する知識や実践力を身に付けるための大切な教材にもなるものです。



学校給食は
生きた教材です



今月の献立から「スパゲッティ・ミートソース」1人分

- 牛ひき肉 15g
- 豚ひき肉 15g
- スパゲッティ 30g
- にんじん 10g
- たまねぎ 30g
- しいたけ 8g
- グリーンピース 8g
- ケチャップ 15g
- 赤ワイン 1g
- ウスターソース 8g
- オリーブオイル 2g
- 【つくり方】
- コンソメ 1g
- 塩こしょう 適量

- 人参、玉ねぎ、しいたけはみじん切り（アラみじんでもOK）にする。しいたけは薄切りにしてもよい。
- オリーブ油をひいて、ひき肉にワインをふってよく炒める。肉に火が通れば人参、玉ねぎ、しいたけを加える。
- スパゲッティをゆでながら、ミートソースに豆、調味料を加える。
- ミートソースを調べて、ゆであがったスパゲッティにからめる。

ご入学、また、ご進級おめでとうございます。上勝の春を迎えるのは3回目になりますが、ピンクに薄紅、黄色、白と驚くような鮮やかさに、いつも息をのみます。そして、希望に満ちあふれたみなさんと新年度を迎えられること、ありがとうございます。給食センター一同、がんばってまいります。（栄養士・江上）

日曜日	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	脂質
9月		始業式						
10	火	親子どんぶり、牛乳(ぎょうにゅう)、イカのすみそあえ	ごはん、さとう、ごまあぶら	牛乳、とりこ、たまご、いか、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	たまねぎ、にんじん、みつば、きゅうり、キャベツ	608	26.6	17.1
11	水	ポークカレーライス、牛乳(ぎょうにゅう)、キャベツとハムのサラダ	ごはん、じゃがいも、カレーウ、あぶら、ドレッシング	牛乳、ぶたにく、ハム、だっしぶんじゅう	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	691	23.1	19.1
12	木	ごはん、牛乳(ぎょうにゅう)、マスとえだ豆のあまからあえ、さつまいもとえのきのみそ汁	ごはん、さつまいも、さとう、でんぶん、あぶら	牛乳、ます、ちくわ、とうふ、わかめ、にほし	こまつな、えのきたけ、ねぎ、えだまめ	718	30.9	17.3
13	金	米粉入りパン、牛乳(ぎょうにゅう)、スパゲッティミートソース、フルーツゼリー、いちごジャム	パン、スパゲッティ、ゼリー、ジャム、オリーブオイル	牛乳、ぎょうひきにく、ぶたひきにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、みかん、もも、パインアップル、バナナ	728	27.5	17.5
16	月	赤飯(せきはん)、牛乳、とり肉のねぎソースあえ、とうふのすまし汁、さくらもち	ごはん、でんぶん、さとう、ごま、さくらもち、あぶら	牛乳、とりこ、ちくわ、とうふ、あずき、かつおぶし、こんぶ	ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、こまつな	757	35.2	16.4
17	火	ごはん、牛乳、麻婆豆腐(まーぼーどうふ)、挫三絲(ばんさんすー)	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら	牛乳、ぶたひきにく、ハム、とうふ	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、もやし、きゅうり	653	26.7	18.8
18	水	ごはん、牛乳、小いわしのやさしいあなかけ、けんちん汁	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、いわし、とうふ、あぶらあげ、にほし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな	615	24.4	16.9
19	木	ごはん、牛乳、あつやきたまご、にんじんのきんぴら、わかたけ汁	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、たまご、わかめ、とうふ、ちくわ、かつおぶし	にんじん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	582	21.9	14.9
20	金	小型(こがた)パン、牛乳、とりこくとやさしいトマト煮、ポテトサラダ、チョコペースト	パン、じゃがいも、さとう、あぶら、チョコペースト、マヨネーズ	牛乳、とりこ、ハム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、ピーマン、きゅうり、とうもろこし	681	23.1	26.3
23	月	ごはん、牛乳、高野豆腐(こうやどうふ)の煮物、アーモンドあえ、ふりかけ	ごはん、さとう、アーモンド	牛乳、こおりどうふ、とりこ、さつまあげ、にほし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	613	26.6	14.1
24	火	山菜チャーハン、牛乳、ちゅうかスープ、キウイフルーツ	ごはん、はるさめ、あぶら、ごま	牛乳、ベーコン、たまご、わかめ、とうふ	たけのこ、ぜんまい、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ	610	20.2	19.3
25	水	ごはん、牛乳、サバの塩焼き、きゅうりあますづけ、きりぼし大根の炒め煮	ごはん、じゃがいも、さとう	牛乳、さば、あぶらあげ、ちくわ、にほし	きゅうり、にんじん、こまつな、きりぼしだいこん	618	22.0	15.5
26	木	ごはん、牛乳、酢豚(すぶた)、チンゲンサイのナムル	ごはん、でんぶん、さとう、はるさめ、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、うすらたまご	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、ヤングコーン、えだまめ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ	670	26.7	15.7
27	金	キャラットパン、牛乳、ハンバーグ、ポイルキャベツ、マカロニスープ	パン、マカロニ、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ぶなしめじ、こまつな	630	29.8	20.2

食事の時も背中をのばそう



給食当番の身じたくチェック



学校給食の摂取基準：小学校…熱量640kcal 蛋白質18～32g 脂質18～21g 中学校…熱量820kcal 蛋白質25～40g 脂質23～27g