



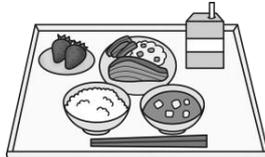
ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。

学校給食の目標

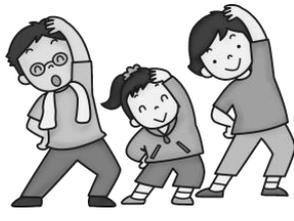


◆学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されています。そのため、単なる食事ではなく、教育の一環として位置付けられており、7つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の 7つの目標 (学校給食法 第2条より)



① 適切な栄養摂取
健康の保持増進を図ること。



② 望ましい食習慣
日常生活における食事について正しい理解を養うこと。



③ 明るい社交性
明るい社交性と協同の精神を養うこと。



④ 生命および
自然の尊重
生命や自然を尊重する精神や環境保全に寄与する態度を養うこと。



⑤ 食に関わる人と
食が人々の勤労に支えられていることへの理解と感謝の心を養うこと。



⑥ 伝統的な食文化
我が国や各地域の優れた食文化について理解を深めること。



⑦ 食料の生産、流通
および消費
生産、流通、消費等について正しく理解すること。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「かんぴょうサラダ」です。

【材料(4人分)】

かんぴょう(乾燥)・・・15g
きゅうり・・・・・・・・・・80g
コーン缶・・・・・・・・・・40g
ツナ缶・・・・・・・・・・60g
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①かんぴょうをもどす。(さっと洗い、塩でもみ、塩を水で洗い流した後、鍋にたっぷりのお湯で好みの硬さに茹でる)
- ②茹でたかんぴょうを冷水で冷まし、2cm幅に切り、しぼって水気を切る。
- ③きゅうりは半月切りにし、コーンとツナは汁気を切っておく。
- ④材料と調味料を和えて、出来上がり。

※市販の和風ドレッシングなどで和えてもおいしいです。



4月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	火	始業式									
9	水	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドの具 ミンチカツ コーンスープ ミルメーク	ツナ 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ミルメーク パン粉 でん粉	油 ココア ルウ ドレッシング		839kcal 30.3g 36.8g
10	木	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	野菜かき揚げ 三色和え 豚汁	ハム みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草	たまねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ドレッシング	たれが つきます	824kcal 25.1g 22.1g
11	金	大麦ご飯	ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ グリンピース こんにゃく にんにく しょうが	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		856kcal 25.8g 24.4g
14	月	バターロールパン	ハンバーグケチャップソースかけ ミモザサラダ ワンタンスープ	豚肉 なたと 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり 干しいたけ	パン じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮 でん粉	ドレッシング		830kcal 32.3g 37.6g
15	火	ご飯	麻婆豆腐 ナムル 焼売(2)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが ねぎ もやし	ご飯 焼売の皮 でん粉 砂糖	油 ごま		846kcal 31.0g 22.2g
16	水	食パン いちごジャム	ミートオムレツ マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	卵 鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ	パン ジャム マカロニ	油 ルウ		756kcal 29.9g 27.1g
17	木	お魚ランチ ご飯	白身魚フライ 五目きんぴら なめこ汁	ほき みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ こんにゃく なめこ	ご飯 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま	ソースが つきます	797kcal 26.1g 19.6g
18	金	ご飯	親子煮 華風サラダ オレンジ	鶏肉 ハム 凍豆腐 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリンピース キャベツ オレンジ	ご飯 砂糖 じゃがいも 春雨	油		786kcal 29.4g 15.3g
21	月	さつきの舞 米粉パン	さつきランチ(特産物献立) インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ うすら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ コーン きゅうり かんぴょう	米粉 パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		854kcal 36.3g 30.1g
22	火	入学お祝い献立 わかめご飯	鶏肉のから揚げ コールスロー すまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 豆乳 なたと 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ しょうが きゅうり	ご飯 でん粉 ゼリー	油 ドレッシング		825kcal 27.1g 23.1g
23	水	ミルクパン	ブラウンシチュー イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		781kcal 27.3g 23.1g
24	木	セルフ ビビンバ (ご飯)	ビビンバの具 卵入りわかめスープ ビーンズカル	豚肉 大豆 なたと 卵	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし にんにく しょうが こんにゃく えのきたけ	ご飯 砂糖 ごま	油		768kcal 30.2g 34.2g
25	金	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯	モロのねぎみそ焼き キムチ和え 肉じゃが	モロ みそ ハム 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		786kcal 32.4g 14.7g
28	月	メープルトースト	ウインナーのケチャップ煮 チキンごぼうサラダ 杏仁プリン	ウインナー 豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう もも キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン	パン メープルシロップ プリン	油 ドレッシング		814kcal 26.9g 37.3g
29	火	昭和の日									
30	水	ココアロールパン	カレービーンズ ツナコーンサラダ いちごとみかんの2色ゼリー	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり グリンピース コーン キャベツ	パン ココア じゃがいも ゼリー 砂糖 マカロニ	油 ルウ ドレッシング		842kcal 30.4g 33.5g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質27g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.9g