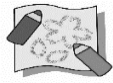




4月献立表



北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
8 げつ 月	ごはん	はるさめ 春雨スープ	はるさめ ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん こまつな たま	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	615
		ほいこうろう 回鍋肉	さーらだ油 あぶら さとう ごま油 かたくりこ 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ カラーピーマン にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	719
9 か 火	ビビンバ	ビビンバの具を ごはんと混ぜて食べてください。	こめ サラダ油 あぶら さとう 砂糖 ごま ごま油	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おろしにんにく 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	645
		ごまキムチ汁	さといも 里芋 ごま	あぶらあ どうふ 油揚げ 豆腐 みそ	だいこん 大根 キャベツ キムチ にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし	756
10 すい 水	コッペパン	チリコンカン	じゃがいも	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん	パセリフレク おろしにんにく チリソース トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ パプリカ とりがら	618
		ハムとチーズのサラダ	マヨネーズ	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	705
11 もく 木	ごはん	とりにく だいず にもの 鶏肉と大豆の煮物	じゃがいも いた 板こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	とりにく だいず 鶏肉 大豆	にんじん ごぼう たま 玉ねぎ 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	651
		きんしたまご 錦糸卵のごま酢和え	さとう 砂糖 ごま	きんしたまご 錦糸卵 ツナ	キャベツ にんじん もやし	酢 うすくちしょうゆ	763
12 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	ミートソーススパゲティ	スパゲティ マーガリン	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 チーズ だいず ぶた 大豆 豚レバー	たま 玉ねぎ にんじん カラーピーマン せんぎ だいこん 千切り大根	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	650
		はるやさい 春野菜のマリネ	サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ロースハム	キャベツ アスパラガス にんじん	塩 酢 うすくちしょうゆ	751
		いわ お祝いデザート	クレープ				
16 か 火	チキンカレー	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりがら チョウネ ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 塩	676
		フルーツポンチ	ナタデココ		おうとう 黄桃 パイン みかん ナタデココ		793
17 すい 水	げんりよう 減量 コッペパン	いた 炒めビーフン	ビーフン サラダ油 あぶら	ぶたにく たまご 豚肉 卵	キャベツ にんじん たま 玉ねぎ カラーピーマン しいたけ	おろしにんにく おろししょうが うすくちしょうゆ 料理酒 こしょう	605
		チキンサラダ	マヨネーズ	とりにく 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	755
18 もく 木	ごはん	わかたけじる 若竹汁	あぶらあ 油揚げ わかめ 豆腐	はくさい 白菜 たけのこ にんじん えのき ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ		606
		とりにく あ 鶏肉のから揚げ(添えキャベツ)	かたくりこ あ あぶら 片栗粉 揚げ油	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	おろしにんにく おろししょうが 塩 こしょう 料理酒 うすくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	709
19 きん 金	コッペパン	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ クリームポタージュ	632
		ごまネーズサラダ	マヨネーズ ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ	727
22 げつ 月	ごはん	さんさい 山菜うどん	うどん	ちくわ あぶらあ とりにく 油揚げ 鶏肉	しいたけ さんさい はくさい 山菜 白菜 にんじん ねぎ	みりん 厚削り節 うすくちしょうゆ	681
		かみかみサラダ	マヨネーズ ごま	ぎょにく み 魚肉ほぐし身	ごぼう きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ こしょう	799
23 か 火	ごはん	やさしい 野菜のみそ汁	じゃがいも	あぶらあ わかめ 油揚げ みそ	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	煮干しだし	607
		いわしの かんろに そ やさい 甘露煮(添え野菜)		いわし	もやし にんじん	(うすくちしょうゆ)	715

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
24 すい 水	チーズパン	にくだんご 肉団子スープ 『ハッピーにんじんの日』 	はるさめ 春雨	にくだんご 肉団子	はくさい 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ *HAPPY* 	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	650
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー ツナ	きゅうり にんじん	塩 こしょう	744
25 もく 木	ごはん	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン 豆腐	キャベツ しいたけ にんじん たま 玉ねぎ にら	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	616
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 ごま油 砂糖 サラダ油	ぶたにく 豚肉 あつあげ 厚揚げ	カラーピーマン たけのこ	おろしにんにく こいくちしょうゆ みりん	721
26 きん 金	コッペパン	ペンネのクリーム煮 に	マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう スkimミルク	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ	611
		れんこんサラダ	ごまドレッシング		れんこん キャベツ きゅうり にんじん		702
30 か 火	たかな 高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 ごま 小麦粉 砂糖	たまご 卵 とりにく 鶏肉 ちりめん	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ	636
		みそラーメン	ちゅうかめん 中華麺 ごま油 小麦粉	ぶたにく 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚骨 とりから おろししょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう	744

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついてます ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

○カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、

○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、



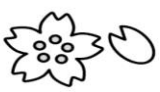
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	635kcal	25.1g	20.1g	337mg	2.2mg	2.1g	6.0g	中学生	741kcal	28.8g	22.5g	358mg	2.7mg	2.6g	7.1g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人参が入っています！

○ 4月のしいたけ、玉ねぎ、たけのこ(18日のみ)は北方産を使用する予定です。

ど入学・ど進級おめでとうございませう



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣を身につけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っています。1年間よろしく願いいたします。

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること

● 食事のマナー
● 会食を通して人間関係を深める



2 健康によい食事のとり方

● 栄養バランスのよい食事
● 日常の食事の大切さ



3 食事と安全・衛生

● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
● 食中毒予防 ● 自分の健康



4 食事環境の整備

● 食事にふさわしい環境づくり
● 衛生的な盛り付け
● 環境や資源に配慮



5 食事と文化

● 郷土食や行事食
● 地域の食料の生産・流通・消費



6 勤労と感謝

● みんなで協力して自主的に活動
● 感謝の気持ち

