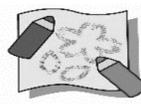




4月献立表



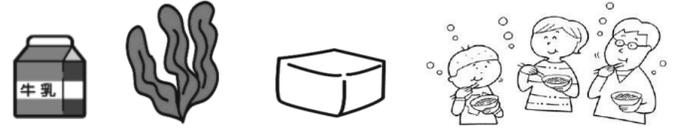
北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	き しょくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか しょくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどり しょくひん 『緑』の食品 からだ ちょうしとどの おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
8 か 火	ごはん	はるさめ 春雨スープ	はるさめ 春雨 ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	613
		ほいこうろう 回鍋肉	あぶら さとう 砂糖 ごま油 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 ピーマン なら	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	718
9 すい 水	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも さとう 砂糖 サラダ油	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	パセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	635
		コールスローサラダ	ドレッシング	ロースハム	コーン キャベツ きゅうり にんじん		730
10 もく 木	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 米 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 とりから チョップ 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	760
	しんにゅうせい 給食開始 お祝いデザート	はるやさい 春野菜のマリネ	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	875
	お祝いデザート	クレープ					
11 きん 金	コッペパン	減量 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 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	641
		フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 パイン みかん		743
14 月	にちぶん ふりかえきゅうぎょうび 19日分の振替休業日						
15 か 火	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 しいたけ 山菜 白菜 にんじん ねぎ	みりん 煮干し うすくちしょうゆ	732
		てっか 鉄火みそ	こめ 米 サラダ油 砂糖	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 みそ	にんじん たけのこ しめじ なら	料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	860
16 すい 水	こくとう 黒糖 パン	クリームシチュー	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 グリンピース	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ クリームポタージュ	650
		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	745
17 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 とうふ 豆腐	たけのこ にんじん えのき ねぎ	煮干し 料理酒 うすくちしょうゆ	602
		とりにく 鶏肉のから揚げ(添えキャベツ)	かたくりこ 片栗粉 あぶら 揚げ油	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	おろししょうが おろしにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	704
18 きん 金	コッペパン	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウインナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	パセリフレーク 塩 こしょう とりから うすくちしょうゆ	631
		れんこんサラダ	マヨネーズ		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	725
21 げつ 月	ごはん	とりにく だいず にももの 鶏肉と大豆の煮物	じゃがいも いた 板こんにやく サラダ油 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 あおまめ 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	762
22 か 火	ビビンバ	ビビンバの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	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 塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	633
		きのこスープ		ベーコン	しいたけ えのき しめじ にんじん たま 玉ねぎ ほうれん草	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	741
23 すい 水	ミルク パン	やさい 野菜スープ	じゃがいも		キャベツ しいたけ にんじん たま 玉ねぎ	パセリフレーク 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	627
		トマトソースハンバーグ	あぶら さとう 砂糖 片栗粉	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉	たま 玉ねぎ コーン ミックスベジタブル トマト	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	738

日曜	主食	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	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
24 木	ごはん	さかなの 魚のみそ汁		しろみさかな 白身魚	たまご 卵	料理酒 煮干し おろししょうが	676	
		い とうふ 炒り豆腐	こんにやく こんにゃく	あぶら さとう 油 砂糖	とりにく 鶏肉	しいたけ にんじん たまご 玉ねぎ さやいんげん	料理酒 うすくちしょうゆ	795
25 金	減量 コッペパン	や 焼きそば	ちゅうかめん 中華麺	あぶら サラダ油	ぶたにく 豚肉	ウスターソース 塩 しょうゆ オイスターソース こいくちしょうゆ おろしにんにく	618	
		ハムとチーズのサラダ	マヨネーズ		ロースハム チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ	711
28 月	ごはん	わかめスープ 『ハッピーにんじんの日』	ごま		わかめ とうふ 豆腐	キャベツ にんじん たまご 玉ねぎ えのき ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ	605
		チャプチェ	はるさめ 春雨	ごま とうふ ごま油 砂糖	ぶたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ 豆板醤	709
29 火	しょうわ 昭和の日							
30 水	減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん	あぶら さとう サラダ油 砂糖	ぎゅうにく 牛肉	たまご 玉ねぎ にんじん	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	627
		まめまめサラダ	さとう 砂糖	あぶら ごま油	だいず 大豆	ロースハム	あおまめ 青豆	うすくちしょうゆ 酢 塩

- ★ 牛乳 (赤の食品)は毎日つけています ★
- ★ 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)、



※4月の平均栄養価

	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	648kcal	26.3g	20.8g	354mg	2.7mg	2.2g	6.7g	中学生	753kcal	30.3g	23.3g	380mg	3.3mg	2.7g	8.0g
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

この日はハッピーにんじんが入っています! ○4月のしいたけ、玉ねぎ、たけのこ(17日のみ)は北方産を使用する予定です。

入学・進級おめでとうございます

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おります。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

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち