

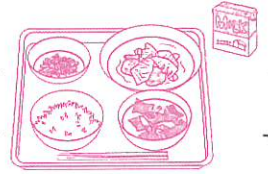
# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

## ご入学、ご進学 おめでとうございます。

## 学校給食の内容

- 米 飯……月・水・木・金(盛り付け方式に変わります。めんの時は減量ごはんになります。)道産米使用
- パン……火(1個ずつ包装)
- めん……木(ラーメン・うどん)  
※ラーメンは温度管理が困難なため、夏場は使用しません。
- 副食……汁物、煮物、和え物、焼き物、揚げ物、炒め物
- 牛乳……毎日つきます
- その他……ジャム、デザート、果物など



### 学校給食のねらい

- 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- 食生活の合理化、栄養の改善および、健康の増進をはかること。
- 食料の生産、配分および消費について正しい理解に導くこと。

### その他

- リクエストメニュー  
各小学校で考えた献立を実施します。
- 地場産物 鮭、ホタテ、野菜、おぼこ漬け、もち米など
- 回数 週5回…年間190回

### 学校給食の栄養



学校給食では、1日に必要な栄養量の約1/2~1/3がとれるようになっています。また、不足がちな食品や栄養量が取れるよう工夫しております。

## 4月の こんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
7 (火)	コッペパン	牛乳	白菜のクリーム煮・ピザオムレツ 海藻サラダ(みかんジャム)	パン・ジャム	鶏肉・粉乳・チーズ・卵・ワカメ トサカノリ・寒天・カマボコ・牛乳	白菜・人参・パセリ・キュウリ キャベツ・ピーマン
8 (水)	米 飯	〃	ふのりのみそ汁・ハンバーグおろしソース 小松菜のおひたし(はいがふりかけ)	米・ごま	ふのり・油揚げ・豆腐・豚肉 鶏肉・花竹輪・花かつお・牛乳	長ねぎ・大根・小松菜
9 (木)	減量ごはん	〃	正油ラーメン・大根とチキンのサラダ みかんゼリー	米・めん・麩	豚肉・鶏肉・ツト・寒天・牛乳	長ねぎ・人参・大根・ニンニク・キャベツ メンマ・もやし・みかん・キュウリ
10 (金)	米 飯	〃	もやしのみそ汁・いわしの生姜煮 ポパイサラダ	米・ごま	油揚げ・いわし・ハム・牛乳	もやし・人参・生姜・ほうれん草 大根
13 (月)	米 飯	牛乳	さつま芋と小松菜のみそ汁・味付け肉団子 (各2個)・コーンサラダ	米・さつま芋	油揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ・コーン キャベツ・キュウリ
14 (火)	黒糖パン	〃	もずくと豆腐のスープ・オムレツ洋風ソースかけ ツナポテサラダ	パン・じゃが芋 マヨネーズ	もずく・豆腐・ツト・卵・ツナ 牛乳	筍・長ねぎ・生姜・ブロッコリー 人参
15 (水)	米 飯	〃	みそけんちん汁・さんまのおかか煮 小松菜の磯和え	米・春雨 つきこん	鶏肉・さんま・花かつお 花竹輪・のり・牛乳	大根・ごぼう・人参・小松菜 長ねぎ
16 (木)	減量ごはん	〃	うどん・ちくわ磯辺天ぷら ブロッコリーとツナのサラダ	米・うどん	花竹輪・青のり・ちくわ・ツナ 牛乳	ブロッコリー・しめじ茸・筍 人参・長ねぎ
17 (金)	米 飯	〃	玉ねぎのみそ汁・豚肉とごぼうの炒め煮 黄桃	米・しらたき	油揚げ・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう グリーンピース・黄桃
20 (月)	米 飯	牛乳	かきたまスープ・春巻き・和風ツナサラダ (味付けのり)	米・春巻きの皮 ごま油	卵・ツト・ツナ・鶏肉・のり 牛乳	人参・筍・木耳・キュウリ キャベツ
21 (火)	切り込みパン	〃	コーンポタージュ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン	クリームチーズ・粉乳・豚肉 鶏肉・牛乳	コーン・玉ねぎ・パセリ キャベツ
22 (水)	ワカメごはん	〃	大根のみそ汁・いわしのみそ煮 野菜のそぼろ煮	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・いわし・豚肉 さつま揚げ・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース
23 (木)	減量ごはん	〃	みそラーメン・大根としらすのサラダ 青りんごゼリー	米・めん	豚肉・焼き竹輪・小女子・寒天 牛乳	もやし・玉ねぎ・ピーマン・人参・ニンニク 長ねぎ・大根・キュウリ・枝豆・青りんご・メンマ
24 (金)	米 飯	〃	森のきのこのスープ・ドライカレー ミニトマト(各2個)	米	豚肉・大豆・牛乳	しめじ茸・えのき茸・人参・水菜・玉ねぎ ニンニク・トマト・りんご・ピーマン・ミニトマト
27 (月)	米 飯	牛乳	ワカメスープ・豚肉の香味焼き・パイ	米	ワカメ・高野豆腐・豚肉・牛乳	えのき茸・筍・長ねぎ・玉ねぎ ピーマン・人参・生姜・ニンニク・パイ
28 (火)	コッペパン	〃	コンソメスープ・キャベツメンチカツ マカロニサラダ(ミニソース)	パン・マカロニ マヨネーズ	ウインナー・鶏肉・豚肉・ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ・キュウリ・みかん
30 (水)	減量ごはん	〃	カレーうどん・厚焼き卵・小松菜のごま和え	米・うどん ごま	鶏肉・油揚げ・花竹輪・卵 焼き竹輪・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ・小松菜

予定回数 17回

### こんだてせつめい

- 21日 切り込みパンに、ハンバーグソースかけと、ポイルキャベツをはさんで食べてね。
- 28日 コッペパンにキャベツメンチカツと、マカロニサラダをはさんで食べても美味しいよ。

### 4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	621	23.6
中学校	807	30.7

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。