

# 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。

新入生のみなさんは、新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年は一つ上がり心機一転ですね。

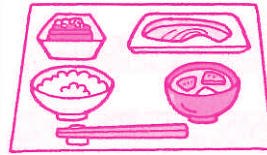
学校給食は、成長期のみなさんの心と体の健康や発達のため、とれたての地元食材や旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。

また、郷土料理やリクエストメニューなどを取り入れて提供していきますので、お楽しみに！

## 学校給食のねらい

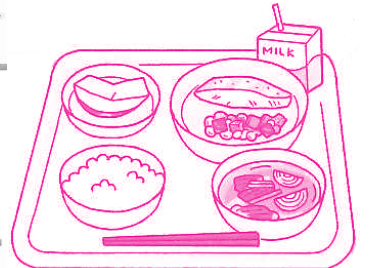
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る
- 日常生活にける食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養う。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養う。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保持増進に寄与する態度を養う
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養う。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
- 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこ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

## 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が取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います。

- ・米飯・・・月・水・木・金（めんの際は減量ごはん） 道産米
- ・パン・・・火（1コずつ包装）
- ・めん・・・木（ラーメン・うどん・焼きそば）  
※ラーメンは温度管理が困難なため夏の間は使用しません。
- ・副菜・・・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



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・鶏卵・おぼろ漬け・もち米など

回数 ●週5回・・・年間 190 回



## 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 (木)	減量ごはん	牛乳	広東麺・大根とツナのサラダ ハスカップゼリー	米・めん・麩 マヨネーズ	豚肉・ツト・ツナ・牛乳	長ねぎ・人参・白菜・ニンニク・玉ねぎ もやし・メンマ・大根・キュウリ・キャベツ					
8 (金)	米飯	〃	にら玉汁・チキンカレー炒め ミニトマト（各2個）	米	鶏卵・豆腐・鶏肉・牛乳	にら・ブロッコリー・グリーンピース パプリカ・ピーマン・ミニトマト					
11 (月)	米飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁・野菜かき揚げ 大根としらすのサラダ（天丼のたれ）	米	油揚げ・小女子・牛乳	玉ねぎ・人参・ゴボウ・春菊 大根・キュウリ					
12 (火)	切り込みパン	〃	キャロットポタージュ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン・じゃが芋 マーガリン	粉乳・鶏肉・豚肉・大豆・牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ・キャベツ					
13 (水)	米飯	〃	ワカメと豆腐のみそ汁・いわしの生姜煮 肉じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	ワカメ・豆腐・いわし・豚肉 牛乳	長ねぎ・玉ねぎ・グリーンピース 人参					
14 (木)	減量ごはん	〃	かしわうどん・小松菜のごま和え ヨーグルト	米・うどん ゴマ	鶏肉・竹輪・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸 長ねぎ・小松菜					
15 (金)	米飯	〃	さつま汁・鮭塩焼き ブロッコリーと竹輪のサラダ	米・さつま芋	豚肉・豆腐・鮭・竹輪・牛乳	大根・人参・ゴボウ・長ねぎ ブロッコリー					
18 (月)	米飯	牛乳	いなか汁・てりやきハンバーグ 梅ジャコサラダ	米 こんにゃく	鶏肉・豆腐・小女子・牛乳	ゴボウ・長ねぎ・人参・白菜 大根・キュウリ・コーン・梅					
19 (火)	黒糖パン	〃	白菜のスープ・ポークチャップ リンゴシロップ煮	パン マーガリン	ツト・豚肉・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 ピーマン・パプリカ・筍・トマト・玉ねぎ					
20 (水)	米飯	〃	大豆カレー・とんかつ・ポイルキャベツ （ミニソース）	米	大豆・鶏肉・粉乳・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ニンニク・トマト グリーンピース・キャベツ					
21 (木)	減量ごはん	〃	みそラーメン・白菜の中華サラダ ぶどうゼリー	米・めん ゴマ	豚肉・竹輪・牛乳	もやし・玉ねぎ・ピーマン・メンマ・キュウリ 人参・ニンニク・長ねぎ・白菜・生姜					
22 (金)	米飯	〃	キャベツのみそ汁・メンチカツ もやしとキュウリのおかか和え	米	油揚げ・豚肉・鶏肉・大豆 花かつお・牛乳	キャベツ・人参・もやし キュウリ・玉ねぎ					
25 (月)	米飯	牛乳	春雨スープ・とりの唐揚げ（小2個・中3個） かいそうサラダ	米・春雨	糸かま・鶏肉・ふのり・トサカノリ ワカメ・牛乳	長ねぎ・筍・人参・白菜・木耳 生姜・キャベツ・キュウリ					
26 (火)	コッペパン	〃	マカロニのクリーム煮・パンプキンアンサンブルエッグ キャベツソテー	パン・じゃが芋 マカロニ・マーガリン	鶏肉・粉乳・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・かぼちゃ					
27 (水)	米飯	〃	豚汁・いわしの煮つけ（各2本） 白菜のおひたし	米・じゃが芋 こんにゃく	豚肉・豆腐・いわし・花かつお 牛乳	人参・大根・ゴボウ・長ねぎ 白菜					
28 (木)	減量ごはん	〃	チンゲン菜スープ・和風焼きそば だいがく芋	米・めん さつま芋・ゴマ	ハム・鶏肉・イカ・のり・牛乳	チンゲン菜・大根・人参・玉ねぎ しめじ茸・生姜・キャベツ・もやし					

### こんだてせつめい

- 8日 ミニトマトは、トングでつまんで皿にのせて食べてね。
- 11日 野菜かき揚げは、ごはんの上のせて、天丼のたれをかけて、食べて下さい。
- 12日 切り込みパンに、ポイルキャベツとハンバーグソースかけをはさんで、大きな口を開けて食べてね。
- 27日 ごはんと一緒にいわしの煮つけを食べてね。

### 4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	647	26.9
中学校	815	32.2

予定回数 17 回

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。