



4月 給食だより

うま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
10 (月)	牛乳		牛乳		
	黒米ごはん	こめ,黒米			
	イナムドッチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ,甘口白みそ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,花かつお
	イカ天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	イカ,たまご		ぬちまーす,花かつお
	クープイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,かまぼこ	角切大根,にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 86.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 756 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 107.3 g	
11 (火)	牛乳		牛乳		
	うっちんらいす	こめ,無塩バター			うっちん粉,ぬちまーす
	キーマカレー		豚レバー,豚肉,大豆	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,にんにく,しょうが	カレールウ,カレー粉,ウスターソース,チキンコンソメ
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ,アスパラ,にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 101.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 840 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 26.6 g	炭水化物 119.5 g	
12 (水)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	すまし汁		豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	津堅にんじんゼリー	グラニュー糖	寒天,ゼラチン	にんじん,シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 535 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 15 g	炭水化物 75.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 104.2 g
13 (木)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	津堅にんじんポタージュ	こめ,無塩バター	牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
	豚肉のマスタード焼き	マヨネーズ	豚ロース		マスタード,ぬちまーす
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,シークワサー,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 755 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 41.1 g	炭水化物 68 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 932 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 52 g	炭水化物 80.9 g	
14 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	油揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,玉ねぎ	花かつお
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	もやしとわかめの土佐酢和え		わかめ,ごま	もやし,きょうな,にんじん	花かつお,しょうゆ,みりん,酢
	ゴマ菓子	バター,ごま,コーンフレーク,マシュマロ			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 744 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.6 g	炭水化物 83.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 878 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.1 g	炭水化物 103 g	
17 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	とうふのみそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	だいこん,長ねぎ	花かつお
	肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく,玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油,ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.5 g	炭水化物 95.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 17.5 g	炭水化物 117.5 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		
18 (火)	牛乳			牛乳				
	バジルスパゲッティ	スパゲティ		あさり,えび,豚肉		しめじ,マッシュルーム,にんじん,玉ねぎ		バジルソース,ぬちまーす,しょうゆ
	ポトフ	じゃがいも		豚肉		かぶ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ		鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ,こしょう
	小魚とチーズのサラダ			カエリ,チーズ		きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン		コールスロートレッシング
	かぼちゃマフィン	無塩バター,三温糖,小麦粉		たまご,牛乳		かぼちゃ		ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 706 kcal		たんぱく質 26.7 g		脂質 33.4 g		炭水化物 71.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 837 kcal		たんぱく質 31.2 g		脂質 38.9 g		炭水化物 87.4 g	
19 (水)	牛乳			牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ						
	卵スープ	でん粉		たまご		にんじん,きぬさや,長ねぎ		ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ
	回鍋肉	サラダ油,でん粉,三温糖		豚肉		長ねぎ,にんにく,キャベツ,赤パプリカ,しいたけ		料理酒,こしょう,みりん,しょうゆ,中華の素,ぬちまーす
	中華和え	三温糖,ごま		ツナ,茎わかめ		きゅうり,にんじん		酢,しょうゆ,マスタード,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 591 kcal		たんぱく質 22.9 g		脂質 16.1 g		炭水化物 86 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 703 kcal		たんぱく質 26.3 g		脂質 17.9 g		炭水化物 106 g	
20 (木)	牛乳			牛乳				
	コッペパン	コッペパン						
	きのこのクリームスープ	じゃがいも,小麦粉,サラダ油,無塩バター		大豆,白花生ペースト,牛乳		マッシュルーム,しめじ,エリンギ,玉ねぎ,にんじん,パセリ		ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ		ホキ,チーズ		トマト		ぬちまーす,こしょう
	アスパラのアーモンド和え	アーモンド,三温糖				アスパラ,にんじん,だいこん		しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 637 kcal		たんぱく質 28.9 g		脂質 25.6 g		炭水化物 70.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 801 kcal		たんぱく質 36.8 g		脂質 30.3 g		炭水化物 93 g	
21 (金)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	こめ,むぎ						
	玉ねぎの味噌汁			豆腐,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,にんじん,こねぎ		花かつお,昆布だし
	おろしハンバーグ	パン粉		牛ひき肉,豚肉,ソイミー,豆腐,牛乳,たまご		玉ねぎ,れんこん,だいこん		ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	ブロッコリーの土佐和え	三温糖		糸けずり		ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン		しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 717 kcal		たんぱく質 35.5 g		脂質 21 g		炭水化物 91.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 826 kcal		たんぱく質 35.1 g		脂質 23.9 g		炭水化物 113.7 g	
24 (月)	牛乳			牛乳				
	五穀米ごはん	こめ,雑穀						
	豚汁	じゃがいも		豚肉,豆腐,赤みそ,甘口白みそ		ごぼう,にんじん,こんにゃく,長ねぎ		花かつお
	五目卵焼き			たまご,豆腐,ツナ		にんじん,しいたけ,小松菜		ぬちまーす,しょうゆ
	にんじんイリチー	サラダ油		ツナ		にんじん,玉ねぎ		ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 764 kcal		たんぱく質 31.5 g		脂質 29.3 g		炭水化物 88.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 914 kcal		たんぱく質 36.9 g		脂質 34 g		炭水化物 109.3 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
25 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	サンラータン		豆腐	ほうれん草,玉ねぎ,えのき,長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,こしょう,チキンコンソメ,酢
	鶏肉のカシューナッツ炒め	でん粉,サラダ油,さつまいも	鶏肉,カシューナッツ	赤パプリカ,玉ねぎ,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん
	パンウースー	はるさめ,三温糖,ごま油	無添加ハム	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 662 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 93.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 792 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 18.9 g	炭水化物 115.2 g	
26 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ABCマカロニスープ	じゃがいも,サラダ油,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,セロリ,にんにく	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	チキンチャップ		鶏もも肉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー	ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース,ぬちまーす
	アスパラときのこのソテー	サラダ油		アスパラ,エリンギ,しめじ,えのき,にんじん,コーン	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 627 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 96.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 747 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 118.7 g	
27 (木)	牛乳		牛乳		
	ソーキそば	沖縄そば	豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,ぬちまーす
	パパイアイリチー	サラダ油	ベーコン,厚揚げ	パパイア,にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす
	紅芋もち	タピオカ粉,紅イモペースト,三温糖	きな粉	シークワーサー果汁	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 545 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.2 g	炭水化物 74.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 87.8 g
28 (金)	牛乳		牛乳		
	エビピラフ	こめ,バター	えび,鶏肉	にんじん,玉ねぎ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	BLTスープ	でん粉	ベーコン,たまご	レタス,トマト,玉ねぎ,セロリ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
	うのはなコロッケ	サラダ油	うのはなコロッケ		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	フルーツカクテル缶,バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 660 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 19.1 g	炭水化物 96.7 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 762 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 116 g	



★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
★給食費は、期限内に納めましょう。