

4月 給食だより



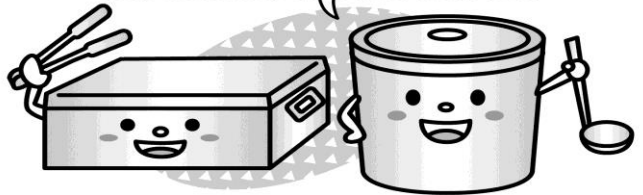
入学・進級 おめでとうございます!



春風が心地よい季節となりました。入学・進級を迎え、環境も変わる時期です。ドキドキやワクワクがみなぎっている反面、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もあります。元気に学校生活を送れるよう、朝・昼・夜の食事をしっかり食べて、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食は「生きた教材」です。給食を通し、食事のマナーや食事の大切さ、食の流通等、食に関する知識を増やす「食教育」の場となります。栄養バランスのとれた魅力ある給食を通し、食教育をしていきたいと思えます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

おいしい給食をお届けします



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活にお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こと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④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全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤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こと。</p> 	<p>⑥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こと。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品あわせて27品目を表示しています。

表示義務	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんごまつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉



※もすぐ・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。

- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度同一の油を使用しています。
- ★給食では「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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



	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんばく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等		
入学・進級祝献立	10 (月)	牛乳	牛乳					
		赤米		米 赤米				
		中身汁	豚中身 豚肉			干しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィオン (豚)	
		魚の昆布巻き	ホキ 昆布	三温糖		生姜	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん りんご酢 (小麦) 花かつお 料理酒	
		切干し大根の和え物		グラニュー糖		切干大根 人参 ゆず皮	ぬちまーす 特濃酢 (小麦)	
		祝かるかん 		かるかん (やまいも・たまご)				
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	755 Kcal	たんばく質	32.9 g	脂質	12.8 g	炭水化物
11 (火)	牛乳	牛乳						
	ハヤシライス	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 白花豆ペースト	米 押し麦 ジャが芋 小麦粉 米油 三温糖 マーガリン (乳・豚・大豆)		人参 ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ (小麦・大豆・豚・牛) ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす チキンフィオン (鶏)		
	菜の花サラダ	ツナフレーク	はちみつ 三温糖 オリーブ油 アーモンド		菜の花 人参 大根 コーン	マスタード 特濃酢 (小麦) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす		
	くだもの				ネーブル (予定)			
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	833 Kcal	たんばく質	25.3 g	脂質	23.1 g	炭水化物
12 (水)	牛乳	牛乳						
	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ (大豆)	米 押し麦 米油 白ごま		ごぼう 人参 生姜 青豆 (大豆)	花かつお チキンフィオン (鶏) しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす		
	魚ソーメン汁	魚ソーメン 錦糸たまご わかめ			人参 玉ねぎ 干しいたけ 生姜	花かつお 煮干粉 (さば・鶏) 本みりん ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆)		
	厚揚げのあんかけ	厚揚げ (大豆) 鶏ひき肉	三温糖 かたくり粉		しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす		
	くだもの				レッドグローブ (予定)			
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	719 Kcal	たんばく質	28.3 g	脂質	22.1 g	炭水化物	101.7 g
13 (木)	牛乳	牛乳						
	食パン		食パン (小麦・乳・大豆)					
	春キャベツのスープ	ベーコン (豚・大豆) 鶏肉	マカロニ (小麦)		キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶	チキンフィオン (鶏) ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆)		
	ドライカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 豚レバー	三温糖 米油		人参 玉ねぎ にんにくの芽 レーズン	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす ドライカレー (乳・牛・大豆・豚・りんご)		
	鉄分サラダ	ツナフレーク ひじき	白ごま 三温糖		ハンダマ きゅうり 人参 もやし コーン	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご) フレンチドレッシング ぬちまーす		
	チーズ	スライスチーズ (乳)						
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	783 Kcal	たんばく質	34.2 g	脂質	32.9 g	炭水化物	87.5 g
14 (金)	牛乳	牛乳						
	沖縄そば	豚肉 かまぼこ (大豆)	沖縄そば (小麦) 三温糖 米油		ねぎ 生姜	しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィオン (豚)		
	ちきなーチャンプルー	豚肉 ベーコン (豚・大豆) 厚揚げ (大豆) たまご	湿っぷ (小麦) 米油		からし菜 人参 もやし	ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆)		
	紅芋のきな粉かけ	きな粉 (大豆)	紅芋 大豆油 粉黒糖 三温糖					
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	803 Kcal	たんばく質	30 g	脂質	28 g	炭水化物
17 (月)	牛乳	牛乳						
	胚芽パン		胚芽パン (小麦・乳・大豆)					
	コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン (豚・大豆) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)		玉ねぎ セロリ 人参 パセリ クリームコーン缶 コーン 裏ごしコーン	白ワイン チキンフィオン (鶏) ぬちまーす こしょう		
	オムレツ	オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)						
	ハワイヤサラダ	ハム (豚・大豆)	三温糖 オリーブ油 白ごま		ハワイヤ きゅうり もやし 人参	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす ミツカン酢 (小麦) シークァーサー果汁		
	くだもの				ニューサマー (予定)			
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	796 Kcal	たんばく質	31.5 g	脂質	29.5 g	炭水化物
良い歯の日	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無圧パン麦					
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ (たまご・ 小麦・大豆・魚介類)			人参 大根 竹の子 長ねぎ 干しいたけ 生姜	ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお 料理酒 煮干粉 (さば・鶏)		
	いかと野菜のみそ炒め	セイイカ 昆布 厚揚げ (大豆) 豚肉 赤みそ (大豆)	三温糖 米油		キャベツ 人参 なら 生姜	料理酒 しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく		
	ごぼうチップス		かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ごぼう	シママース こしょう		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	680 Kcal	たんばく質	26.2 g	脂質	16.5 g	炭水化物	106.7 g

行事・欠食等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等		
ぬちぐすい献立	19 (水)	牛乳	牛乳					
		もちきびごはん		米 もちきび				
		うるまのまーさん汁	豚肉 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋(予定)	キャベツ 人参 ねぎ (予定)	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお		
		ミヌダル	豚肉	三温糖 黒ねりごま 黒すりごま		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 本みりん		
		人参しりしりー	豚肉 たまご ツナフレーク	米油 ごま油	人参 いら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	738 Kcal	たんぱく質	32.9 g	脂質	23.1 g
20 (木)	牛乳	牛乳						
	スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚・大豆) ベーコン(豚・大豆) 牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	ケチャップ ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく			
	豆とポテトのカップ焼き	ゆで大豆 チーズ(乳)	カットじゃが芋 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	パセリ粉	ホワイトソース (小麦・たまご・乳・大豆・鶏)			
	コブサラダ	ハム(豚・大豆) ヨーグルト(乳)	三温糖	ブロッコリー かぼちゃ 赤ピーマン きゅうり コーン	コブドレッシング (たまご・乳・落花生・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁			
	くだもの			ネーブル(予定)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	692 Kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	27.5 g	炭水化物
シブイの日	21 (金)	牛乳	牛乳					
		クファシューシー	豚肉 チキアギ(大豆) ひじき ゆで大豆	米 押し麦 米油	人参 ごぼう 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす		
		冬瓜ともずくの汁	豚肉 もずく(えび・かに)		人参 冬瓜 ねぎ 生姜 干しいたけ	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンブイオン(鶏)		
		しらす卵焼き	豆腐(大豆) たまご しらす(えび・かに)	米油	人参 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお		
		アーモンド		アーモンド				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	688 Kcal	たんぱく質	28.1 g	脂質	25 g
24 (月)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無圧パン麦					
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆の華 赤みそ(大豆) 豚レバー 赤だし(大豆・さば・鶏)	三温糖 かたくり粉 ごま油 米油	人参 玉ねぎ いら 生姜 干しいたけ	料理酒 おろしにんにく ケチャップ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)			
	ハンパンジーサラダ	とりささみチャンク	白すりごま	キャベツ もやし 人参 きゅうり	ハンパンジードレッシング(小麦・ 大豆・ごま・鶏・豚・セラチン)			
	くだもの			りんご(予定)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	798 Kcal	たんぱく質	32.4 g	脂質	25.7 g	炭水化物
25 (火)	牛乳	牛乳						
	ゆかりごはん		米 ゆかり粉					
	アーサ汁	アーサ(えび・かに) 絹ごし豆腐(大豆)		ねぎ 生姜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす ポークブイオン(豚)			
	筑前煮	鶏肉 ちくわ(大豆)	三温糖 米油	人参 ごぼう たけのこ レンコン いんげん 干しいたけ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす			
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	パイン缶 玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり	ぬちまーす こしょう 特濃酢(小麦) りんご酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	689 Kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	15.6 g	炭水化物
26 (水)	牛乳	牛乳						
	ツナライス	ツナフレーク ベーコン(豚・大豆)	米 米油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)			
	ふわふわスープ	鶏肉 たまご チーズ(乳)	じゃが芋 パン粉(小麦) 米油	人参 玉ねぎ パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)			
	魚のジェノパソース焼き	ホキ			ぬちまーす こしょう ジェノパペースト(乳)			
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)						
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	715 Kcal	たんぱく質	30.8 g	脂質	20.8 g	炭水化物
27 (木)	牛乳	牛乳						
	ぬちまー焼そば	豚肉 セーイカ	中華めん(小麦) 米油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 もやし 生姜	料理酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース チキンブイオン(鶏)			
	トマトの中華スープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) たまご 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油	トマト缶 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす こしょう			
	大根のおかか和え	ちくわ(大豆) 糸けすり	三温糖 白ごま	大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)			
	中華ポテト		中華ポテト (小麦・大豆・ごま)					
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	779 Kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	27.3 g	炭水化物

日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等
28 (金)	牛乳	牛乳			
	食パン		食パン (小麦・乳・大豆)		
	ライスチャウダー	レンズ豆 鶏肉 あさり ベーコン (豚・大豆) 脱脂粉乳 白花豆ペースト	五穀米 (ごま) ジャガイモ 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム	おろしにんにく チキンブイヨン (鶏) カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) ぬちまーす カレー粉
	ハワイアンハンバーグ	ハンバーグ (鶏・小麦・ 大豆・乳・豚・りんご)	三温糖	パイン缶 レーズン	ウスターソース (大豆・りんご) ケチャップ 赤ワイン
	コールスローサラダ		三温糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	コールスロードレッシング (たまご・ 大豆) ぬちまーす こしょう シークァサー果汁
	くだもの			グレープフルーツ (予定)	
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー 805 Kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 101.3 g



朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しよう!



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など