

# 平成31年 4月の予定献立表



城辺学校給食共同調理場  
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日、確認してください。  
※今月のアレルギー除去食提供はありません。

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学 650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g
中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7g

## 入学・進級おめでとうございます

美しい花が咲きみだれる校庭、あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。かわいい1年生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。

今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、また、みなさんにとって学校給食が毎日の楽しみとなるように、共同調理場職員一同力を合わせて頑張りますので、よろしくお祈りします。毎日たくさん食べてくれると、とてもうれしいです♪

また、今月の栄養指導目標は、「しよじのリズムをととのえよう」です。新1年生は給食に徐々に慣れていきましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんを新学期をスタートしましょう。

新1年生の給食開始は下記のとおりです。

<中学校>  
西城中...4/8(月)  
城辺中...4/8(月)  
砂川中...4/9(火)  
<小学校>  
西城小...4/15(月)  
城辺小...4/12(金)  
砂川小...4/15(月)  
福嶺小...4/12(金)

今月の給食予定

8日(月)  
砂川中全欠食  
  
12日(金)  
城辺中  
トライアスロン交流  
  
26日(金)  
西城小全欠食  
砂川小全欠食

## 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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、及び望ましい食習慣を養うこと。 	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。 	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。 	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。 	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。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。 
-------------------------------	--	------------------------------------	---	---	---------------------------------------	-----------------------------------

こ ん だ て	8(月) 始業式・中学校入学式 黒米ごはん シームヌ クービーリチー ネーブル 牛乳 <small>黒米は「よるこん(ふ)」という語意を合わせ、お祝い事には欠かせない食品です。</small>	9(火) 小学校入学式 胚芽なかよしパン 鮭のクリームシチュー ブロッコリーソテー 瀬戸内産レモンゼリー 牛乳 <small>ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。</small>	10(水) 麦ごはん 肉団子スープ じゃが豚キムチ りんご 牛乳 <small>キムチは白菜や大根などを唐辛子などで漬けたもので、韓国の家庭でよく食べられます。</small>	11(木) わかめごはん とうがのみそ汁 鶏肉の香味焼き 白菜のおかか和え ネーブル 牛乳 <small>苦草は冬の生産が多い野菜です。今日の冬も高品質です。</small>	12(金) トライアスロン交流 なまり節の炊き込みごはん アース汁 からし菜の白和え もっちり〜いも 牛乳 <small>なまり節は何のお魚か知っていますか？正解はかつおです。身をほぐして炊き込みご飯にしました。</small>
あ か き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こぶす 精白米、黒米、サラダ油	牛乳、さけ、生クリーム、とりにく 胚芽なかよしパン、じゃがいも、サラダ油、ゼリー、マーガリン、こむぎこ、ホワイトトルウ	牛乳、ぶたにく、つくね 精白米、むぎ、ごま油、じゃがいも、サラダ油	牛乳、わかめ、とうふ、煮みそ、とりにく、チリメン、糸けずり 精白米、むぎ、さとう	牛乳、なまり節、かまぼこ、あぶらあげ、アース、とうふ、白みそ 精白米、サラダ油、ごま、さとう、もっちり〜いも
み ど り	こんにゃく、しいたけ、ねぎ、切干大根、しょうが、ネーブル <small>E:583 P:28.5 F:20.0</small>	にんじん、しめじ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン、キャベツ、カリフラワー、にんにく <small>E:710 P:27.8 F:26.4</small>	たまねぎ、とうが、えのきたけ、ほうれんそう、きくらげ、コーン、こんにゃく、白菜キムチ、にんにくの芽、りんご <small>E:585 P:22.8 F:13.8</small>	とうが、こまつな、しそ、長ねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、ネーブル <small>E:583 P:25.0 F:16.6</small>	えだ豆、にんじん、だいこん、えのきたけ、しいたけ、からし菜、もやし <small>E:582 P:27.4 F:13.4</small>
こ ん だ て	15(月) 麦ごはん ポークカレー フルーツナタデココ 牛乳 <small>ポークは豚肉のことです。豚も肉と豚しゃぶがカレーに入っています。</small>	16(火) 五穀米入りごはん キャベツのみそ汁 筑前煮 さばの塩焼き ネーブル 牛乳 <small>さばにふくまれるDHAやEPAは体内で作られないため、食品から摂取する必要があります。</small>	17(水) コーンライス 野菜スープ ハニーマスタードチキン スパゲティサラダ グレープフルーツ 牛乳 <small>チキンは鶏肉のことです。ほちみつとマスタードのたれを漬け込みました。</small>	18(木) 麦ごはん 水餃子スープ チンジャオロース ネーブル 牛乳 <small>たけのこは土から芽を出し、10日後には物になってしまふので、清潔に収穫しなければなりません。</small>	19(金) 食育の日 宮古そば バルダマの酢みそ和え バナナ 牛乳 <small>バルダマは、血の薬と呼ばれるほど鉄分の多い葉野菜です。</small>
あ か き	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、生クリーム 精白米、むぎ、じゃがいも、マーガリン、サラダ油、こむぎこ、カレールウ	牛乳、わかめ、煮みそ、とりにく、さば 精白米、五穀米、さとう、サラダ油	牛乳、ベーコン、ひよこ豆、とりにく、ロースハム 精白米、バター、じゃがいも、ほちみつ、スパゲティ、ドレッシング	牛乳、水餃子、ぎゅうにく 精白米、むぎ、サラダ油、ごま油、でんぶ、さとう	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、白みそ 宮古そば、さとう
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、もも、なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、りんご、ナタデココ、みかん、アロエ <small>E:587 P:19.0 F:18.0</small>	キャベツ、長ねぎ、くわい、きぬぎや、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、にんじん、シークワーサー、ネーブル <small>E:685 P:28.9 F:23.7</small>	コーン、たまねぎ、パセリ、セロリ、キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ <small>E:661 P:24.0 F:20.3</small>	チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、きくらげ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく、ネーブル <small>E:585 P:20.8 F:16.6</small>	ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ハンダマ、にんにく、しょうが、バナナ <small>E:635 P:30.6 F:11.3</small>
こ ん だ て	22(月) 麦ごはん マーボーとうが ごぼう包焼 春雨サラダ ネーブル 牛乳 <small>ごぼうにふくまれる食物繊維は、おなかをきれいにしてくれます。</small>	23(火) 玄米入りごはん たけのこのすまし汁 さわらのみそ焼き ひじきの和え物 バナナ 牛乳 <small>さわらは、冬から春にかけて、あがらがのついている時期です。</small>	24(水) 麦ごはん じゃがいものみそ汁 大豆の五目煮 きびなごのカレー風味揚げ ネーブル 牛乳 <small>じゃがいもは、土の中で大きく成長した葉の部分にあります。</small>	25(木) コッペパン レタスとトマトのスープ スラッピー アスパラとナッツのサラダ りんご 牛乳 <small>ナッツには、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEが多く含まれています。</small>	26(金) 麦ごはん 冬瓜ンブシー マーミノウサチ(もやしの酢の物) ネーブル 牛乳 <small>唐揚げは豆腐を漬けてあげたものです。逆に薄く切り、水分を取ってあげたのが和え物に入っています。うすあげです。</small>
あ か き	牛乳、とうふ、とりにく、とりレバー、赤みそ、カニ風味カマボコ、ごぼう包焼 精白米、むぎ、サラダ油、さとう、ごま油、でんぶ、はるさめ、ごま	牛乳、わかめ、さわら、白みそ、ひじき、チリメン、ツナ、大豆 精白米、玄米、さとう、ごま、ごま油	牛乳、煮みそ、とりにく、あつあげ、大豆、きびなごフライ 精白米、むぎ、じゃがいも、さとう、サラダ油	牛乳、ベーコン、とりにく、ひよこ豆、えんどうまめ、レンズ豆、大豆、あずき コッペパン、玄米、むぎ、赤米、もち玄米、たかきび、さとう、サラダ油、アーモンド、くるみ、たまごなしマヨネーズ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、赤みそ、白みそ、うすあげ 精白米、むぎ、サラダ油、でんぶ、ごま、さとう
み ど り	とうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、にんにく、しょうが、グリーンピース、きくらげ、ネーブル <small>E:548 P:23.1 F:17.0</small>	たけのこ、しいたけ、みつば、切干大根、こまつな、赤ピーマン、バナナ <small>E:616 P:25.7 F:18.1</small>	たまねぎ、えのきたけ、こんにゃく、にんにじん、れんこん、ネーブル <small>E:680 P:25.2 F:22.4</small>	レタス、トマト、たまねぎ、パセリ、にんじん、ピーマン、コーン、キャベツ、アスパラ、えだ豆、りんご <small>E:649 P:23.7 F:16.6</small>	とうが、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、ネーブル <small>E:610 P:22.5 F:19.4</small>

学校給食費は、期限内に納めましょう。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。