

平成31年
4月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらし
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	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 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。

こ ん だ て	8(月)	あずきごはん 中身汁 きんぴら ポテトコロッケ ネーブル 牛乳	始業式	9(火)	麦ご飯 あげだしとうふ 菜の花サラダ もずくスープ ネーブル 牛乳	入学式 1年生 給食無し	10(水)	たけのこごはん パリパリ春巻き 寒天サラダ ワカメスープ ネーブル 牛乳	下地小 1年 牛乳のみ	11(木)	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト 牛乳	下地小 1年給食 開始	12(金)	ひじきごはん あじ開きフライ かきたま汁 ネーブル 牛乳	下地中 台湾国際 交流会
	あか	牛乳、あずき、ぶたにく、なかみ かまぼこ、花かつお、とりにく		牛乳、とうふ、こいくちしょうゆ、たまご 卵黄（乾燥卵黄）、ポークソーセージ			牛乳、とりにく、こいくちしょうゆ わかめ、シシトウ、かんてん、とうふ、アサリ			牛乳、とりにく、とりレバー、蒸し大豆 こいくちしょうゆ、チーズ、脱脂粉乳			牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ、あじ こいくちしょうゆ、とうふ、たまご		
	き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ごま サラダ油、ポテトコロッケ		コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、サラダ油、三温糖 ごま、かたくりこ、グラニュー糖			コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、ごま油、調合油 ショートニング、粒状大豆たんぱく			コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、グラニュー糖 じゃがいも、カレールウ、サラダ油、ごま			コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、サラダ油、パンコ こむぎこ、粒状大豆たんぱく、調合油		
	みどり	シイタケ、こんにやく、ねぎ、ショウガ、ごぼう にんじん、きくらげ、ネーブル		だいこん、ねぎ、菜の花（冷）、ピーマン、水 もやし、にんじん、キャベツ、インゲン			たけのこ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、水 キャベツ、ショウガ、きゅうり、レモン、ゆず			水、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく トマトケチャップ、ブロッコリー			にんじん、ねぎ、水、コーン、シイタケ、もやし こまつな、ネーブル		
	小学校	E 661	P 24.4	F 20.7	E 641	P 24.2	F 26.4	E 632	P 25.5	F 25.7	E 636	P 25.1	F 20.2	E 614	P 28.5
中学校	E 814	P 29.8	F 24.5	E 791	P 29.3	F 32.2	E 780	P 31.3	F 31.2	E 787	P 30.2	F 23.8	E 758	P 34.9	F 28.4
こ ん だ て	15(月)	ビビンバ 野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳		16(火)	宮古そば 野菜コロッケ ゴーヤサラダ バナナ 牛乳		17(水)	麦ご飯 なすの味噌に とうがんスープ ぶどうゼリー 牛乳		18(木)	ジャンバラヤ さばのカレー揚げ ポトフ グレープフルーツ 牛乳		19(金)	紅芋ごはん イナムドウチ 切干大根炒め グルクンの甘酢揚げ ネーブル 牛乳	
	あか	牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ たまご、卵黄（乾燥卵黄）、とりにく		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、チリメン			牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ、たまご 花かつお			牛乳、だいず、ぶたにく、アサリ 里芋れんこんつくね			牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお、ブタ みそ、あぶらあげ、こんぶ		
	き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、ごま かたくりこ、グラニュー糖、ごま油		こむぎこ、三温糖、サラダ油、グラニュー糖 ごま			コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶん、三温糖、サラダ油			コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、三温糖、サラダ油 こむぎこ、じゃがいも			コメ、キャウマイ、精白もちきび、紅芋、三温糖 サラダ油、でんぶん、こむぎこ		
	みどり	にんにく、ショウガ、水、もやし、にんじん ホウレンソウ、とうがん、かぼちゃ、もも		水、ショウガ、ねぎ、にがうり、ピーマン、コーン パパイア、バナナ			かぼちゃ、なす、きくらげ、いんげん、ネーブル ショウガ、とうがん、こまつな、ぶどう			たまねぎ、ピーマン、にんじん、ショウガ、キャベツ にんにく、トマトケチャップ、セロリ、水			こんにやく、だいこん、にんじん、シイタケ ねぎ、きくらげ、ネーブル		
	小学校	E 650	P 26.0	F 20.5	E 705	P 32.7	F 25.5	E 620	P 24.6	F 16.4	E 652	P 25.0	F 26.2	E 700	P 32.8
中学校	E 806	P 31.5	F 24.3	E 876	P 40.5	F 30.8	E 764	P 29.9	F 19.0	E 811	P 30.6	F 31.8	E 865	P 40.8	F 25.8
こ ん だ て	22(月)	ドライカレー クリームスープ グレープフルーツ 牛乳		23(火)	麦ご飯 さんまの甘酢かけ きゅうりのごまサラダ 中華スープ ネーブル 牛乳		24(水)	揚げパン ビーフシチュー サラダ ネーブル 牛乳		25(木)	きびご飯 なっとうみそ 冬瓜の煮物 もずくあえ ネーブル 牛乳		26(金)	下地・来間小 遠足 下地中 新入生歓迎球技大会	
	あか	牛乳、ぶたにく、とりレバー、とりにく こいくちしょうゆ、スキムミルク		牛乳、さんま、こいくちしょうゆ、ちくわ チリメン、たまご、ブタ、とうふ、花かつお			牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ぎゅうにく チリメン			牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、鶏肉もも、皮つき（若鶏）					
	き	コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 グラニュー糖、デミグラスソース、バター		コメ、キャウマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶん、サラダ油、三温糖、グラニュー糖			こむぎこ、グラニュー糖、サウ、サラダ油 ショートニング、じゃがいも			コメ、キャウマイ、精白もちきび、三温糖 綿実油、サラダ油					
	みどり	水、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく ほしごどう、ショウガ、トマトケチャップ		ショウガ、きゅうり、トマト、キャベツ こまつな、きくらげ、ネーブル			水、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、トマト、たんかん			ショウガ、水、とうがん、にんじん、いんげん こんにやく、きゅうり、レモン、ネーブル					
	小学校	E 674	P 23.5	F 18.0	E 671	P 27.7	F 27.1	E 687	P 31.8	F 25.0	E 552	P 21.8			F 14.4
中学校	E 837	P 29.0	F 21.3	E 827	P 33.9	F 33.0	E 851	P 39.2	F 30.4	E 674	P 26.5	F 16.5			

学校給食について

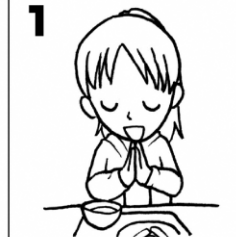
はじめ

学校給食は、児童・生徒の栄養補給を目標として始まりました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として定着しました。

えいよう

1年生と6年生を比べてみたことがありますか？
小さくてかわいい1年生が、大きくたくましい6年生に成長します。成長の盛んな時期です。とくにバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ3分の1をとるようになっています。家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の2分の1がとれるようになっています。

ねらい



1
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。



2
学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。



3
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。



4
食糧の生産、配分および消費について、正しい理解に導くこと。



給食のおしごと
衛生管理

給食を作るとき、最も気をつかうのが「衛生的な調理をする」ということです。とくに学校給食では、一度に大量の食事を作り、幼い子どもたちに食べてもらうのですから、かなり厳しい衛生管理が必要です。では、その一例をお話しましょう。

手洗いの徹底



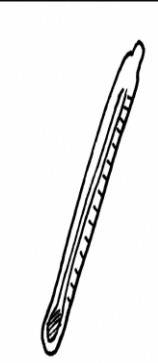
作業が変わるごとに、せっけんと消毒薬のダブル洗浄。また、直接食べるものは素手でさわらないことになっています。

エプロン・器具などの使い分け



肉・魚・野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・器具などを用意し、菌がうつらないようにしています。

温度の確認



焼く、揚げる、ゆでる、いためるなど、加熱したものはすべて内部温度計をさして温度を測り、確認しています。

できあがり時間の調整



食中毒菌は時間とともに倍、倍に増えていきます。できあがり時間を遅くすることも、大切な衛生管理です。

給食費は、期限内に納めましょう。（毎月10日までになっています）