

給食だより 4月号

こしみずちやうがっこうきゆうしよく
小清水町学校給食センター



入園・入学・進級おめでとうございます

しんがっき はじ 新学期が始まりました。あらたなきもちでまいにちげんきにすごしましょう。今年度も小清水町学校給食センター職員一同心を込めて、安全でおいしい給食をみなさんのもとへお届けしてまいります。献立は栄養素のバランスを考えていますので、しっかりと食べてもらいたいです。苦手な食材や料理があるかもしれませんが、一口は挑戦してみましょう。

《給食の栄養価について》

給食の栄養価は、学校給食摂取基準に基づいて計算しています。献立表で表示しているエネルギーは、この年齢区分の値です。保育所や低学年については、年齢を考慮して量を調節して配食しています。

区分	基準値	
	児童(8歳~9歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(Kcal)	650	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(μgRAE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7以上

☆お願い☆

給食では持参箸をお願いしています。自分の手に合った箸を使うことが大切です。毎日洗って清潔な箸を忘れずに持ってきて下さいね。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、もち麦、小清水和牛
 道内産：しめじ、もやし、ごぼう、にら、たまご、鶏肉、豚肉
 道外産：にんじん(千葉)、キャベツ、パセリ(愛知)、きゅうり(宮崎)
 ねぎ(群馬)、白菜、チンゲン菜、小松菜(茨城)、大根(神奈川)
 ピーマン(宮崎)、パプリカ(宮城)、清見オレンジ(愛媛)

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

給食づくりで心がけていること

- 食材** できる限り道内産、国産の食材を使用しています。農家さんのご協力により、夏の終わりからたくさんのお小清水産食材を献立に取り入れることができます。様々な味に触れてもらいたいという思いから、季節ごとの旬の食材も積極的に使用しています。
- 味付け** 薄味を心がけています。子どもの頃から濃い味になれると、生活習慣病になるリスクが高くなります。調味料の味ではなく、素材の味も感じられるような優しい味を目指しています。ドレッシングなどでもできるだけ手作りし、手作りの味を増やす努力をしています。

春休み (3/24~4/5)

	6日(水) ピリ辛丼 わかめスープ いんげんのごま和え	7日(木) ごはん みそ汁(大根) 肉じゃが もやしのなめ茸和え	8日(金) たけのこごはん すまし汁 たらフライ 酢みそ和え
11日(月) ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉と蓮根の黒酢炒め 白菜のおかか和え	12日(火) ごはん のっぺい汁 鶏肉のねぎソース 小松菜ともやしのごま和え	13日(水) クリームスパゲティ ブロッコリーのツナ和え 清見オレンジ	14日(木) ごはん みそ汁(白菜) 縞ほっけの塩麴焼き ひじきの炒め煮
18日(月) ごはん 若竹汁 さばのみぞれ煮 切干大根の炒め物	19日(火) コッペパン コーンポタージュ ローストチキン カラフルサラダ	20日(水) 和風そばろ丼 かぼちゃ団子汁 いわしのカリカリフライ (幼1・小2・中2)	21日(木) ごはん みそ汁(じゃがいも) 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の磯和え
25日(月) ごはん ワントンスープ チンジャオロース チンゲン菜の中華和え	26日(火) ごはん みそ汁(キャベツ) いわしのかば焼き (幼2・小2・中3) たけのこの土佐煮	27日(水) みそラーメン 厚揚げの中華炒め バンバンジーサラダ	28日(木) ごはん どさんこ汁 知床産桜鱈のみそ焼き 春雨の炒め物
			22日(金) 小清水和牛ハヤシライス (もち麦ごはん) コールスローサラダ ヨーグルト JAこしみず肉牛振興 部会様より無償提供
			29日(金) しょうわひ 昭和の日

給食で使用している主な食品とはたらき

	献立名	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
6日(水) 小学校 706kcal 中学校 809kcal	ピリ辛丼	鶏肉 厚揚げ	米 小麦粉 油 バター 砂糖	にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン
	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	えのき茸 ねぎ
	いんげんのごま和え		ごま 砂糖	さやいんげん
7日(木) 小学校 621kcal 中学校 744kcal	ごはん		米	
	みそ汁(大根)	油揚げ みそ		大根 小松菜 ねぎ
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ さやいんげん にんじん
8日(金) 小学校 576kcal 中学校 711kcal	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉	米 砂糖 油	たけのこ にんじん
	すまし汁	豆腐 つみれ		えのき茸 ねぎ
	たらフライ	たら	パン粉 油	
11日(月) 小学校 620kcal 中学校 753kcal	ごはん		米	
	みそ汁(豆腐)	豆腐 みそ		なめこ ほうれん草 ねぎ
	豚肉と蓮根の黒酢炒め	豚肉	油 でんぷん 砂糖	れんこん にんじん しめじ ピーマン たけのこ
12日(火) 小学校 712kcal 中学校 888kcal	ごはん		米	
	のっぺい汁	油揚げ		にんじん 大根 しめじ ねぎ 椎茸
	鶏肉のねぎソース	鶏肉	油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油	ねぎ
13日(水) 小学校 609kcal 中学校 762kcal	クリームスパゲティ	牛乳 ベーコン	スパゲティ バター	しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんじん
	ブロッコリーのツナ和え	ツナ	オリーブオイル	
	清見オレンジ		オリーブオイル	ブロッコリー コーン
14日(木) 小学校 603kcal 中学校 755kcal	ごはん		米	
	みそ汁(白菜)	油揚げ みそ		白菜 玉ねぎ ねぎ
	縞ほっけの塩麴焼き	縞ほっけ	砂糖 油	にんじん 枝豆
15日(金) 小学校 702kcal 中学校 862kcal	ハヤシライス (もち麦ごはん)	小清水和牛	米 もち麦 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん
	コールスローサラダ		マヨネーズ風調味料 砂糖	マッシュルーム
	ヨーグルト	ヨーグルト		キャベツ にんじん きゅうり
18日(月) 小学校 603kcal 中学校 745kcal	ごはん		米	
	若竹汁	わかめ 豆腐		えのき茸 ねぎ たけのこ
	さばのみぞれ煮	さば		
19日(火) 小学校 582kcal 中学校 744kcal	コッペパン		パン	
	コーンポタージュ	牛乳	バター	玉ねぎ コーン パセリ
	ローストチキン	鶏肉		玉ねぎ
20日(水) 小学校 713kcal 中学校 799kcal	和風そぼろ丼	鶏肉 豆腐 ひじき みそ	米 砂糖 油 ごま	切干大根 にんじん 椎茸 枝豆
	かぼちゃ団子汁		でんぷん	かぼちゃ 白菜 ごぼう ねぎ 椎茸
	いわしのカリフライ	いわし	油	
21日(木) 小学校 662kcal 中学校 799kcal	ごはん		米	
	みそ汁(じゃがいも)	厚揚げ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ
	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずら卵	砂糖 油	大根 にんじん
	ほうれん草の磯和え	のり		ほうれん草 もやし

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
22日(金) 小学校 602kcal 中学校 784kcal	カレーピラフ	ベーコン えび	米 オリーブオイル	玉ねぎ にんじん コーン パセリ
	マカロニスープ	豚肉	マカロニ オリーブオイル	玉ねぎ にんじん キャベツ
	ハムカツ	ハム チーズ	油 パン粉	
25日(月) 小学校 553kcal 中学校 701kcal	ごはん		米	
	ワンタンスープ		ワンタン	白菜 にんじん えのき茸 メンマ ねぎ
	チンジャオロース	豚肉 みそ	油 でんぷん 砂糖	たけのこ ピーマン パプリカ
26日(火) 小学校 585kcal 中学校 720kcal	ごはん		米	
	みそ汁(キャベツ)	みそ		しめじ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草
	いわしのかば焼き	いわし	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	
27日(水) 小学校 578kcal 中学校 716kcal	みそラーメン	豚肉 みそ	ラーメン ごま油	にんじん たら 白菜 玉ねぎ ねぎ
	厚揚げの中華炒め	厚揚げ	油	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ
	バンバンジーサラダ	鶏肉	砂糖 ごま 油	きゅうり もやし
28日(木) 小学校 619kcal 中学校 753kcal	ごはん		米	
	どさんこ汁	豆腐 みそ	ごま油 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ
	知床産桜鱈のみそ焼き	桜鱈 みそ	春雨 砂糖 ごま油	もやし にんじん ねぎ 椎茸

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> 	