

4月 きゅうしよくこんだてひょう



2021

山田小学校

ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	おもなざりよう			えいようりよう			ひとくちメモ	
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(a)	しほう (g)		
12	げつ	チキンライス	野菜いっぱいポテトサラダ コーンと卵のスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ あぶら でんぶん マヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく とうふ ハム ヨーグルト ししやも たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ いんげん キャベツ コーン ホールトマト ブロッコリー きくらげ	636	22.3	22.7	ししやもフライは、手持ちのカラフトししやもを使っています。頭も骨も丸ごと食べられるので、カルシウムをたっぷりとることが出来ます。	
13	か	米粉パン	クリームシチュー グリーンサラダ ココア豆	パン じゃがいも パター さとう あぶら でんぶん こめこ	ぎゆうにゆう とりにく だいず	ブロッコリー たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり にんじん レタス	586	27.3	22.0	「ココア豆」は、炒り大豆に少し甘いココア風味をつけたものです。子どもたちにかむ力をつけるための一品です。	
14	すい	麦ごはん	豚肉のブルコギ 小松菜のごま酢あえ 竹の子の味噌汁	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ちりめん とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが えのき こまつな もやし たけのこ	564	25.9	16.3	「ブルコギ」は韓国の料理で、「ブル」が火、「コギ」は肉を意味しています。肉をしょうゆベースの甘口のタレに漬け込み、野菜などと一緒に加熱します。	
15	もく	麦ごはん	赤魚のゆずかけ ブロッコリーのナムル 肉じゃが	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう あかうお ぎゆうにく あつあげ	ゆず にんにく にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが	651	25.9	20.2	「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜や山菜を、調味料とごま油で和えた物です。にんにくのすりおろしを加えると、本格的な味になります。	
16	きん	麦ごはん	チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ちりめん とりにく ちくわ スキムミルク だいず わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが しめじ グリンピース にんにく きゅうり トマト レタス ゆず オレンジ	611	21.9	16.9	海藻サラダは、シャキシャキレタスにちりめん、竹輪、いりごまがアクセントになって、もりもり食べられるおすすめのスープです。	
19	げつ	麦ごはん	さんまの生姜煮 ココロサラダ 豚汁	こめ むぎ じゃがいも ひよこまめ こんにやく マヨネーズ	ぎゆうにゆう さんま チーズ とうふ ツナ ぶたにく みそ	きゅうり トマト カリフラワー コーン にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	639	25.7	21.5	ココロサラダは、角切りにしたきゅうりやトマトやチーズ、そしてカリフラワーやコーンなどのココロとした具材を和えてあります。	
20	か	ミルクパン	ポトフ サーモンサラダ いちご	パン じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゆうにゆう さけ ウイナー とりにく	にんじん たまねぎ しめじ だいこん キャベツ セロリ レタス きゅうり こまつな いちご	604	26.7	21.2	デザートのひとつは、 JA から毎年学校給食に提供していただいているものです。	
21	すい	親子どんぶり (麦ごはん)	ひじきサラダ 大学芋	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら みずあめ さつまいも マヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく たまご ひじき ツナ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆず	674	21.1	23.3	日本では古くから「ひじきを食すると長生きする」と言われており、敬老の日になんで9月15日は「ひじきの日」となっています。	
22	もく	大根菜めし	ぶりの照り焼き キャベツの甘酢和え けんちん汁	こめ むぎ あぶら さとも さとう こんにやく	ぎゆうにゆう ぶり ちりめん あぶらあげ とうふ	だいこん しょうが にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	604	25.8	18.5	大根の根は淡色野菜ですが、大根葉はカロテンたっぷりの緑黄色野菜です。鉄分やカルシウムも多い優秀野菜なので、ぜひ活用しましょう。	
23	きん	見知り遠慮						※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。			
26	げつ	麦ごはん	きびなごのカレーフライ キャベツの梅肉和え 南瓜のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく きびなご とりにく あつあげ	キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん たまねぎ うめほし ほししいたけ グリンピース	616	22.6	16.9	きびなごは、全長10cmほどで、銀色と青色の線がある小魚です。カルシウムがたっぷりとれます。	
27	か	コッペパン	豚肉のオーロラソース炒め スプリングサラダ 野菜スープ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゆうにゆう チーズ ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ ピーマン こまつな きゅうり レタス ブロッコリー にんじん かぼちゃ セロリ	598	25.4	25.7	フランス語で「オー」は「曙、明け方」の意味。ケチャップとチーズを混ぜた色が、ルグがかったびじの曙色にちなんでオーソースといわれています。	
28	すい	グリンピース ごはん	鶏肉の照り焼き かみかみサラダ かきたま汁	こめ きび さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゆうにゆう とうふ とりにく たまご わかめ	グリンピース ごぼう しょうが にんじん きくらげ きゅうり キャベツ レタス えのき ねぎ	609	25.8	23.5	グリンピースは、えんどう豆の赤ちゃんです。旬の今だけ食べられる生のグリンピースの味は格別です。	
29	もく	昭和の日	「しよっきをただしくならべ、ただししいせいでたべよう」								
30	きん	麦ごはん	さばの塩焼き いんげんのごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう さば とうふ あぶらあげ みそ わかめ ヨーグルト	レモン いんげん にんじん たまねぎ もやし ねぎ	682	31.3	19.6	いんげんは南米が原産で、日本には江戸時代に蘭元禪師がもたらしました。もともとは豆を食べていましたが、今は若取りした「さやいんげん」として食べられています。	

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔学校給食法〕第2条より

給食のおたよりについて

◎給食献立表

朝・夕の献立と重ならないようにチェックしたり、食材に関する情報をご覧ください。

旬の食材や行事食は太字で表示します。

場合によっては、献立表にない材料を使用したり、献立が変更になることもあります。ご了承ください。

◎くまさんだより(5月～)

熊本県の旬の食材や郷土料理を紹介します。

◎給食だより

毎月発行しますのでぜひお子様と一緒にご覧ください。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

栄養

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、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 食生活が食に関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 わ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、正しい理解に導くこと。