

4月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	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(%)	油脂 (g)	
12	すい	チキンライス	グリーンサラダ コーンと卵のスープ	こめ むぎ パター でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう どうふ とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ しめじ コーン レタス ほうれんそう いんげん キャベツ ホールトマト ブロッコリー きくらげ	583	24.0	18.4	1年生にとって初めての給食。食べやすいメニューにしました。ドキドキするけど、みんなでおしく食べられるといいですね。
13	もく	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 コロコロサラダ 豚汁	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ こんにやく	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく チーズ かまぼこ どうふ みそ	きゅうり トマト カリフラワー コーン えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	608	25.9	22.1	コロコロサラダは、小さめに切った野菜に、チーズとかまぼこを加えて、マヨネーズベースのドレッシングで和えています。
14	きん	雑穀ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー ヨーグルト	こめ むぎ くるまい あかまい きび くるごとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ハム みそ だいたまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ ほしいたけ ねぎ にら きゅうり キャベツ きくらげ	615	26.4	19.0	雑穀は、山江村の黒米、赤米、きびなどがブレンドされたものを使っています。亜鉛という味覚を正常に保つ成分が入っています。
17	げつ	麦ごはん	さばの塩焼き もやしのごま酢あえ 筍のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば どうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	レモン スナックえんどう にんじん しょうが ねぎ もやし たけのこ たまねぎ	584	28.6	22.1	さやをどりしたのが「さやえんどう」で、やわらかいさやと豆の両方を食べるのが「スナックえんどう」です。スナックえんどうのさやは肉厚、実は甘みがあります。
18	か	ひのくにパン	クリームシチュー ひじきの豆豆サラダ いちご(JAより)	パン パター さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいたまご ツナ ひじき	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ いちご	569	25.0	22.9	デザートの一ごは、 JAくま から毎年学校給食に提供していただいているものです。いつもありがとうございます！
19	すい	筍ごはん	スタミナサラダ 南瓜団子汁	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく わかめ	ほしいたけ たけのこ ごぼう ねぎ にんじん こまつな きくらげ だいこん きゅうり キャベツ にんにく かぼちゃ	603	23.8	20.9	春を告げる野菜の代表「たけのこ」のまぜごはんです。竹の地下茎(くき)から出てくる若芽なので、竹の子供という意味から名づけられました。
20	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 でんぷん こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あつあげ	ゆず にんにく たまねぎ ブロッコリー ほしいたけ もやし にんじん いんげん しょうが	601	26.0	19.5	「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜を調味料とごま油で和えたものです。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。
21	きん	見知り遠足						※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。		
24	げつ	麦ごはん	魚の南部揚げ ほうれん草の和風サラダ 豆腐の味噌汁	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご どうふ ちりめん かつおぶし あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	593	26.5	19.4	和風サラダは、ごま油に砂糖と酢としょうゆを合わせたドレッシングで、ちりめんじゃこかつお節を加えて野菜を和えています。
25	か	丸パン	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 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん レタス かぼちゃ ブロッコリー セロリ	590	26.1	25.3	フランス語で「オーロ」は「曙、明け方」の意味。「キャップ」と「マネズ」をまぜた色が、レンジがかったピンク色の曙色になるので「オーロラソース」といいます。
26	すい	麦ごはん	鮭の焼き漬け もやしのアーモンド和え じゃが芋のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう アーモンド でんぷん	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいたい あつあげ	レモン もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ いんげん	592	27.9	17.1	もやしは、発芽させる意味の「萌やす」から名前が付けられています。光を当てずに栽培されるので、白くて細長い形に育ちます。
27	もく	親子どんぶり	切り干し大根の酢の物 大学芋	こめ むぎ さつまいも さとう でんぷん ごま みずあめ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご ちりめん	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	641	22.7	19.7	丼ものには、かみごたえのある切干大根を組み合わせました。「よくかむ」ことは、とても大事です。
28	きん	麦ごはん	チキンカレー レタスのサラダ 大豆とアーモンドの青のり和え	こめ むぎ パター じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいたい あおりの スキムミルク	にんじん たまねぎ ホールトマト いんげん しょうが にんにく パナナ レタス ブロッコリー カリフラワー	638	23.1	20.3	アーモンドなどのナッツ類には、体に良い油やビタミンE、食物せんいが多いため、毎日少しずつ食べるようにすすめられています。

こんげつ きゅうしょくめいごう
今月の給食目標

「しよつきをただしくならべ、ただししいせいでたべよう」



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)

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。

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。

◎給食だより

内容は、①給食目標について②おうちの方へ(給食の様子、ふるさとくまさんデー、食育について、レシピなど)の2つです。毎月発行しますので、ぜひお子様と一緒にご覧ください。

