

学校給食だより

八雲町学校給食センター

給食が始まります！



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



学校給食の目標

- 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る判断力を培い、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、正しい理解に導くこと。

- ### 学校給食の内容
- 米 飯・・・月・水・木・金 道産米使用
(木は、減量ごはん)
 - パン・・・火(1コずつ包装)
 - めん・・・木(ラーメン・うどん・焼きそば)
※ラーメンは温度管理が困難なため、夏の間は提供しません
 - 副食・・・汁物・煮物・和え物・焼き物・揚げ物・炒め物
 - 牛乳・・・毎日つきます
 - その他・・・ジャム・デザート・果物など
 - ★地場産物
鮭・ホタテ・野菜・もち米など
 - ◎回数 週5回・年間190回



4月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
7 (水)	米	飯	牛乳	豆腐のスープ・枝豆シューマイ(各2個) パンパンジーサラダ(ミニ正油)	米・シューマイの皮 春雨・ゴマ	豆腐・ツト・すり身・鶏肉・牛乳	筍・えのき茸・長ねぎ・人参 生姜・キュウリ・白菜
8 (木)	減量	ごはん	〃	あんかけうどん・大根としらすのサラダ 豆乳プリン	米・うどん	豚肉・油揚げ・焼き竹輪・小女子 豆乳・牛乳	人参・筍・長ねぎ・大根 キュウリ
9 (金)	米	飯	〃	キャベツのみそ汁・チキンカレー炒め ミニトマト(各2個)	米	油揚げ・鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・ブロッコリー・グリーンピース 赤ピーマン・ピーマン・ミニトマト
12 (月)	米	飯	牛乳	豆乳みそ汁・野菜かき揚げ・磯香和え (天丼のたれ)	米	豆乳・厚揚げ・小女子・のり 牛乳	人参・大根葉・ごぼう・玉ねぎ 春菊・小松菜・白菜
13 (火)	スライス	パン	〃	オニオンスープ・ピザオムレツ ツナのコールスローサラダ(イチゴジャム)	パン・ジャム	糸かま・卵・かまぼこ・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜・マッシュルーム パセリ・キャベツ・キュウリ・イチゴ
14 (水)	米	飯	〃	大根のみそ汁・味付け肉団子(各2個) カレー鶏じゃが	米・じゃが芋	油揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳	大根・人参・大根葉・玉ねぎ グリーンピース
15 (木)	減量	ワカメごはん	〃	白菜とひき肉のスープ・和風焼きそば ヨーグルト	米・めん	ワカメ・豚肉・鶏肉・イカ のり・ヨーグルト・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜 人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし
16 (金)	米	飯	〃	肉団子と小松菜のみそ汁・いわし生姜煮 ブロッコリーとチキンのサラダ	米	鶏肉・豚肉・油揚げ・いわし 牛乳	小松菜・人参・ブロッコリー 玉ねぎ
19 (月)	米	飯	牛乳	いなか汁・豆腐ハンバーグきのこソース うめジャコサラダ	米 こんにゃく	豚肉・鶏肉・豆腐・小女子・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根・えのき茸 マッシュルーム・キュウリ・コーン・うめ・しそ
20 (火)	コッ	ペパン	〃	グリーンポタージュ・チキンナゲット (小2個・中3個)ポテトサラダ	パン・じゃが芋 マヨネーズ	青大豆・クリームチーズ・粉乳 鶏肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参・キュウリ
21 (水)	米	飯	〃	カレー・とんかつ・キャベツサラダ	米・じゃが芋 ゴマ・ごま油	鶏肉・豚肉・粉乳・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ みかん
22 (木)	減量	菜めし	〃	正油ラーメン・大根とコーンのサラダ みかんゼリー	米・めん・麩	豚肉・ツト・ツナ・牛乳	大根葉・長ねぎ・人参・ニンニク もやし・メンマ・大根・キュウリ・コーン
23 (金)	米	飯	〃	ふのりのみそ汁・あじフライ・小松菜の磯和え	米・春雨	ふのり・豆腐・油揚げ・あじ のり・花竹輪・牛乳	長ねぎ・小松菜・生姜
26 (月)	米	飯	牛乳	えのきと豆腐のスープ・ポークチャップ パイン	米	豆腐・ツト・豚肉・牛乳	えのき茸・筍・生姜・ブロッコリー ピーマン・黄ピーマン・トマト・パイン
27 (火)	切り	込みパン	〃	白菜と野菜ボールのスープ ハンバーグソースかけ・ポイルキャベツ	パン	すり身・豚肉・鶏肉・牛乳	白菜・木耳・筍・長ねぎ・キャベツ
28 (水)	米	飯	〃	ワカメのみそ汁・チキンみそカツ ブロッコリーのおかか和え	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・鶏肉・花かつお 牛乳	長ねぎ・ブロッコリー
30 (金)	米	飯	〃	さつま汁・鯛型オムレツ・おかかこんにゃく	米・さつま芋 こんにゃく・ごま油	鶏肉・豆腐・卵・さつま揚げ 花かつお・牛乳	大根・人参・ごぼう・しめじ茸 長ねぎ・筍・グリーンピース

こんだてせつめい

- 12日(月) 野菜かき揚げを、ごはんの上のにのせ、天
どんのたれをかけて、食べてね。
- 21日(水) どんぶりに、ごはんを盛り、カレーをか
けて、上にとんかつをのせて、カツカレ
ーとして食べてね。

4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	645	24.4
中学校	800	39.7

予定回数 17回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。