

4月給食だより

学校給食について

ご入学・ご進学おめでとうございます。

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、実際の食事という生きた教材であり、健康教育の一環として取り組みを行っています。

このようなことを目標に実施しています！

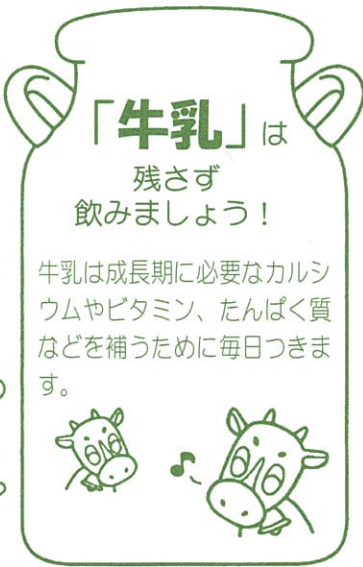
- ◎ 栄養バランスに気をつけ、好き嫌いなく食べ、健康な体をつくる。
- ◎ 食事についての正しい知識と望ましい食習慣を身につける。
- ◎ 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養う。
- ◎ 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にすることを養う。
- ◎ 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養う。
- ◎ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
- ◎ 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されているのか理解へと導く。



献立内容



副食は、汁物、煮物、焼物、揚げ物など変化を持たせています。



「給食だより」は、食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう、献立の参考にご活用ください。

2018 (平成30). 4. 10
足寄町学校給食センター

4月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
10 火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏のきのこクリームソース 鶏肉、しめじ、椎茸、マッシュルーム、バター、牛乳	ハムのマリネ ハム、玉葱、パセリ、レモン	キャベツとベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン、玉ねぎ	牛乳
11 水	肉もやしあんかけ丼 YES! クリーン米、豚肉、もやし、玉ねぎ、にら、人参、オイスターソース		鮭の味噌焼き 鮭	けんちん汁 豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、えのき、こんにゃく	牛乳
12 木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	ビーフシチュー 牛肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、脱脂粉乳、生クリーム	玉ねぎ風味のサラダ 豚肉、大根、人参、ほうれん草、えのき、しめじ、アーモンド、ドレッシング		ジョアりんご
13 金	味噌ラーメン ラーメン、豚ひき肉、メンマ、長ねぎ、小松菜、もやし			入学おめでとうデザート 白玉もち、ねりあん、きなこ、生クリーム	牛乳
16 月	ごはん YES! クリーン米	豚バラ大根 豚バラ肉、大根	野菜のゴマ和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	洞潮汁 つと、わかめ、長ねぎ、もやし、コーン、じゃがいも	牛乳
17 火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	スベアリのママレード煮 スベアリ、ママレード	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ、ドレッシング	ふわふわスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、鶏卵、チーズ、パン粉	牛乳
18 水	きつねうどん うどん、生揚げ、鶏肉、椎茸、筍、人参、長ねぎ			紅茶ケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、紅茶	牛乳
19 木	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	高野ミートローフ 鶏ひき肉、豚ひき肉、高野豆腐、牛乳、鶏卵、パン粉、玉ねぎ、バター、生クリーム	ブロッコリーとコーンのソテー ブロッコリー、コーン	セロリとかぶのスープ セロリ、大根、かぶ、人参	牛乳
20 金	春色ごはん YES! クリーン米、菜の花、鶏卵、桜エビ、れんこん、筍、桜でんぶ	あじフライ あじ		千切りスープ 大根、人参、長ねぎ、椎茸	牛乳
23 月	青菜ごはん YES! クリーン米、大根葉	さばのカレー煮 さば、玉ねぎ、魚介エキス、昆布	変わりおひたし キャベツ、もやし、桜エビ、昆布	大根とえのきの味噌汁 大根、油揚げ、えのき、じゃがいも	牛乳
24 火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	から揚げ・すだちソース 鶏肉、すだちソース(大根・すだち果汁)	ゴマドレサラダ 鶏肉、キャベツ、人参、ドレッシング	塩ラーメン風スープ もやし、筍、長ねぎ、小松菜	牛乳
25 水	キャベツときのこのペペロンチーノ スパゲティ、ベーコン、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、唐辛子		洋風玉子スープ 人参、チンゲン菜、鶏卵	スティックパイン パイン	牛乳
26 木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	うずら卵と鶏肉のケチャップ煮 鶏肉、うずら卵、じゃがいも、きくらげ、ピーマン、玉ねぎ、人参	コーンサラダ コーン、キャベツ、ドレッシング	しらたきスープ・スプレッド しらたき、玉ねぎ、黒豆きなこクリーム(乳・大豆)	牛乳
27 金	ポークカレーライス YES! クリーン米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆、脱脂粉乳		福神漬 大根、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、しいたけ	果物ゼリー和え マスカットゼリー、みかん、黄桃	牛乳

献立のお知らせ

給食が始まります

給食センターでは、子どもたち1人ひとりの体と心の成長をささえるために、安心安全で栄養バランスがよい、おいしい給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いたします。



13日：お祝いデザート

入学お祝いデザートです。あんこ生クリーム、きなこの3重奏で、お祝いの気持ちが届きますように！これから足寄町の給食を楽しみにしてくれたいです。

18日：紅茶ケーキ

ほんのりと紅茶の風味をきかせた蒸しケーキです。香りでもリラックスできるかな？

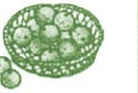


20日：春色ごはん

春が旬の菜の花や筍を使って春らしい味を、桜エビやでんぶで目にも春を演出します。

24日：から揚げ・すだちソース

みんな大好きなから揚げに、4月は太根おろしと、すだちの果汁が入ったソースをかけて、さっぱりと仕上げます。



26日：食パン&スプレッド

英語で「広げる」「延ばす」という意味のスプレッドは、パンやクラッカーなどにぬって食べるクリームのことです。4月は北海道産の黒大豆を使用した黒豆きなこクリーム。食パンにぬって食べましょう。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学生	666kcal	27.6g	21.4g
中学生	800kcal	32.5g	25.3g
高校生	662kcal	28.4g	17.5g

(※高校生は牛乳を除く)

☆「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。
☆食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。