

4月給食だより

2021(令和3年).4.9
足寄町学校給食センター

4月予定献立表

学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。学校給食法では具体的に7つの目標が定められており、これらの目標や栄養素の摂取基準に基づいて献立を作成しています。

学校給食の目標

健康な体をつくる



望ましい食生活のお手本になる



助け合い、協力し合う社会性を身につける



働くことを尊び、感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、未来に伝える



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く



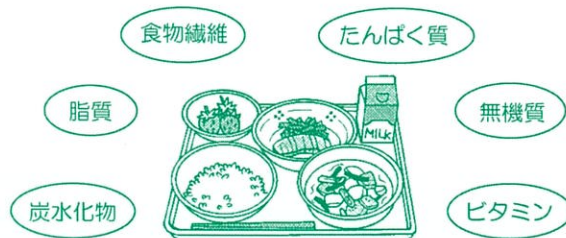
自然の恵みに感謝する心を育てる



学校給食の献立内容について

学校給食では「児童又は生徒一回当たりの学校給食摂取基準」に基づいて、1日に必要な栄養素の1/3～1/2がとれるように献立を作成しています。

また、「給食だより」は食卓での話題のひとつや、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。



どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。

学校給食における牛乳には、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が摂取できる食品として大切な役割があります。

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
9金	鮭わかめおにぎり 精白米	肉団子 肉団子	変わりおひたし キャベツ、もやし	大根のみそ汁 大根、人参、油揚げ	牛乳
12月	ごはん 精白米	ほっけのオニオンソース煮 ほっけのオニオンソース煮	梅かつお和え もやし、小松菜	たぬき汁 こんにゃく、かつま揚げ、大根、人参、長ねぎ	牛乳
13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	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ふわふわスープ じゃが芋、玉葱、人参、鶏卵、チーズ	牛乳
14水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、小松菜、もやし、玉葱、つと、茎わかめ			チョコバナナクレープ クレープ、バナナ、ホイップ	牛乳
15木	ブランパン/きなこクリームスプレッド 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト /きなこクリームスプレッド	うずら卵と豚肉のケチャップ煮 豚肉、うずら卵、じゃが芋、木耳、ピーマン、玉葱、人参	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	野菜のスープ煮 南瓜、白菜、大根、ブロッコリー、コーン、人参、ウインナー	みかん ジュース
16金	チキンカレー 精白米、じゃが芋、大豆、玉葱、人参、鶏肉		福神漬 だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	果物ゼリー和え マスカットゼリー、みかん、パイナップル、黄桃	牛乳
19月	ごはん 精白米	肉じゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	おひたし もやし、小松菜	わかめと油揚げのみそ汁 油揚げ、わかめ	牛乳
20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	ヤンニョムチキン 鶏肉	ブロッコリーナムル ブロッコリー	コンソメスープ クイツィオ、玉葱、人参	牛乳
21水	ミートソーススパゲティ スパゲッティ、玉葱、人参、ピーマン、りんご、豚肉、鶏肉			しらたきスープ/ココナッツココア蒸しパン しらたき、鶏肉、玉葱、鶏卵、牛乳、ホットケーキ粉	牛乳
22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	ちぬやのコロッケ ちぬやのコロッケ	ササミサラダ 鶏肉、キャベツ、人参、茎わかめ	人参のシチュー 豚肉、じゃが芋、枝豆、コーン、玉葱、人参、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム	牛乳
23金	ピピンバチャーハン 精白米、人参、長ねぎ、白菜キムチ、牛肉、鶏卵		白菜のレモン漬 白菜、レモン	和・酸らーたん 木綿豆腐、玉葱、にら	牛乳
26月	ごはん 精白米	肉豆腐 しらたき、木綿豆腐、豚肉、いんげん	なめたけ和え もやし、小松菜、なめたけ	とろろ昆布のみそ汁 とろろ昆布	牛乳
27火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉の照り焼き 鶏肉	チョレギサラダ キャベツ、胡瓜、人参、わかめ	オニオンスープ 玉葱	牛乳
28水	田舎うどん うどん、鶏肉、うずら卵、竹輪、いんげん、人参、長ねぎ、白菜	チキンナゲット チキンナゲット			牛乳
30金	肉もやしあんかけ丼 精白米、豚肉、もやし、玉葱、にら、人参	しゅうまい しゅうまい		大根スープ 大根、キャベツ	牛乳

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

献立のお知らせ

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いたします。



14日：チョコバナナクレープ

手作りクレープの登場です！クレープ生地でホイップ、バナナ、チョコを包みます。最後の一口まで味わいましょう(ノノ)



21日：ココナッツココア蒸しパン

ココナッツとココアが香る蒸しパンが新登場です！ふわふわ食感の蒸しパンをお楽しみに♪



27日：オニオンスープ

人気メニューの一つであるオニオンスープの登場です。足寄産の玉葱をふんだんに使用しています。給食を食べることで、地産地消に貢献してみましよう♪



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	664kcal	24.1g	23.1g
中学生	797kcal	28.8g	27.8g
高校生	663kcal	22.2g	20.2g

(※高校生は、牛乳を除く)