

# 4月給食だより

## 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、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、学校教育の一環として取組を行っています。子どもたちの心身の健全な発達の助けとなるため次の7つの目標を掲げています。

<p>健康の保持増進</p>	<p>望ましい食習慣を養う</p>	<p>社交性及び協同の精神を養う</p>	<p>生命及び自然への感謝</p>
<p>勤労を重んずる態度を育成</p>	<p>伝統的な食文化を知る</p>	<p>食料の生産・流通への理解</p>	<p>学校給食法 より</p>

### 献立の内容

<p>ごはん</p> <p>週 2 回</p>	<p>パン</p> <p>週 2 回</p>	<p>めん類</p> <p>週 1 回</p>	<p>○おかずは煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、和え物、汁物など変化をつけています。 ○行事や旬の食材、季節感を考えています。 ○地場産物を活用しています。</p>
-------------------------	------------------------	-------------------------	---

### 今年度も安全・安心でおいしい給食を考えます



学校給食は、上記の学校給食の目標を満たすよう、栄養教諭が献立を考えています。栄養教諭とは栄養士または管理栄養士、教員という2つの立場で、学校給食管理と食に関する指導の業務があり、給食の内容充実を図るとともに、給食を活用し児童生徒への食育指導を行っています。一日の食事は給食の他に、家庭での食事もありますので、家庭と連携を密にし、子どもたちの健やかな成長に寄与できるように努めてまいります。今年度もよろしくお願いたします。

2022 (令和4年) . 4 . 11  
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
11月	ごはん 精白米	鮭のみもじ焼き 鮭、人参		大根のみそ汁/豚付けのり 玉葱、大根/味付けのり	牛乳
12日 火	青割りコッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵黄、マーガリン	コロケ コロケ	ツナマヨ まぐろ	ミネストローネ ごぼう、大根、玉葱、人参、白菜、じゃが芋、ベーコン	牛乳
13日 水	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵黄、バター		ささみサラダ キャベツ、人参、鶏肉	万かんチュー/お好みマーガリン 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、生クリーム、牛乳/はちみつ&マーガリン	牛乳
14日 木	坦々ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、にら			入学お祝いデザート いちご生クリーム、白桃、みかん、ウイバーズ、フルーツ缶(梅干、梨、パイナップル、さくらんぼ)	牛乳
15日 金	ウイナーピラフ 精白米、枝豆、玉葱、マッシュルーム、ウイナー、人参、コーン	鶏肉の照り焼き 鶏肉		めかぶスープ めかぶ、鶏卵	牛乳
18日 月	ごはん 精白米	さばのみそ煮 さばのみそ煮	おひたし 白菜、小松菜	若竹汁 木綿豆腐、梅、わかめ	牛乳
19日 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、卵黄、マーガリン、あずき	鶏のから揚げ・ねぎソース 鶏肉	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	チンゲンサイのスープ 白菜、チンゲンサイ、人参	牛乳
20日 水	かきあげうどん うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、かきあげ			バナナ バナナ	牛乳
21日 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、卵黄、マーガリン、チョコチップ	ミートローフ 玉葱、鶏肉、豚肉、大豆、卵黄、生クリーム、乳、パン粉	バターソテー コーン、人参、枝豆、アスパラ	ブイヨンスープ フィッシュボール、玉葱	牛乳
22日 金	ゆかりおにぎり 精白米	白身魚のフライ 白身魚のフライ		スンドゥブチゲ 絹ごし豆腐、大根、にら、人参、白菜、ナムチ、白菜	牛乳
25日 月	ごはん 精白米	豚バラ大根 豚肉、大根	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	わかめのみそ汁 わかめ、鶏卵	牛乳
26日 火	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、卵黄、マーガリン、きな粉		もずくサラダ もやし、人参、ハム、もずく	ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、チーズ	牛乳
27日 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、豚肉、鶏肉、大豆			マーマレード蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、マーマレード	牛乳
28日 木	ポークカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		福神漬 大根、胡瓜、なす、りんご、しょうが、なまめめ、しその葉、梅酢	ごまなしミニフィッシュ ごまなしミニフィッシュ	ジョア マスカット

★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

入学・進級  
おめでとう

### やってみよう!

12日：青割りコッペパン/コロケ  
/ツナマヨ

コッペパンに、コロケとツナマヨをはさんで食べましょう。

13日：はちみつ&マーガリン

片手で簡単に中身が絞り出せる  
ディスプレイバック容器を使用し  
ています。出し口を下に向けて  
2つ折りに曲げると、はちみつ  
とマーガリンが一掃に出てきま  
す。

足音でござ!

14日：入学お祝いデザート

ぬくもり園長さんのいちごを使  
用します。温泉煎を利用し、1  
年中ハウスで栽培されているス  
ウィーティー・アマンと呼ばれ  
るいちごです。真ん中まで赤く  
あまいのが特徴です。デザートの  
トッピングに使用します。

20日：バナナ

生のバナナが約10年ぶりに登場  
です。一人あたり小学校には約  
1/3本、中学校には約1/2  
本のバナナを提供します。

足音でござ!

21日：バターソテー

アイザックスさんのアスパラ  
を使用します。香の味覚のアスパ  
ラが入ります。旬を共取りしま  
しょう。

25日：豚バラ大根

豚バラ肉のブロックを使用して  
じっくりと煮込んで作ります。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	649kcal	24.5g	23.5g
中学生	779kcal	29.4g	28.2g
高校生	845kcal	22.8g	20.6g

(※高校生は、牛乳を除く)