

楽しい給食

平成29年度4月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

4月の給食目標・・・学校給食目標を知ろう・心こもった挨拶をしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
11 火 ごはん 三色とほろ丼の具 さくら和え 具だくさ汁	とりにく おから たまご	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり あかかぶつげ	こめ		708 25.3 魚・きのこ類
	なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	こんにゃく さといも		進級・入学おめでとうございます。学校給食は小学生・中学生の皆さんが健やかに成長することを願って、栄養バランスの良い食事を心がけています。
12 水 ごはん 厚焼きたまご きんぴらごぼう 豆乳入りみそ汁	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ	こめ こんにゃく	ごま	746 27.1 いも類・果物
							ごぼうは食物繊維が多いので腸の掃除をしてくれます。新ごぼうの季節です。ごぼうの歯ごたえを味わいましょう。
13 木 すしごはん お花見ずしの具 白身魚の天ぷら 若竹汁 お祝いゼリー	たまご ホキ とうふ	牛乳 わかめ	グリーンピース にんじん ねぎ	桜の葉塩漬け たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ ゼリー	あぶら	748 24.5 豆類・野菜 お花見献立
							春にふさわしい桜の花びらの塩漬けをちらしたお花見寿司です。桜の塩漬けは、八重桜です。ほんのり淡いピンク色で良い香りがただよってきます。
14 金	給食はありません						
17 月 チキンライス ハンバーグのソースかけ アーモンドサラダ じゃがいものスープ	ハンバーグ ひじき ツナ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	アーモンド	944 32.3 魚・海そう
							新じゃがは、初夏に出回る「男爵」を早採りしたもので、鹿児島や長崎など、あたたかい地域でとれたものです。
18 火 ごはん チキンチキンごぼう キャベツのこんぶ和え やかましいみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ でんぷん さといも	あぶら	853 29.6 緑黄色野菜・果物 人気メニュー
							給食の中で人気メニュー「チキンチキンごぼう」です。とりにくごぼうを油で揚げて甘辛いたれに絡めたものです。20年近く学校給食のメニューとして受け継がれています。
19 水 黒糖パン ミートボールシチュー 大根サラダ ハニーピーナッツ	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	パン こくとう じゃがいも	ごま ピーナッツ	826 28.5 魚・豆類 旬の野菜
							大根は1年中食べることができますが、今の時期は春大根が出回ります。先が細くなっているのが特徴で、辛み成分が多いのでサラダに向いています。
20 木 わかめごはん つくね 満点サラダ 山菜うどん	つくね ローストだいす ぎゅうにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう さんさい たまねぎ	こめ うどん	マヨネーズ	776 25.6 海そう・いも類 旬の食材
							山菜は春の味覚の代表的なもので、野や山に自然にはえているものをとります。たけのこ、わらび、ぜんまい、ふきのとうなどいろいろあります。
21 金 パン マーシャルピーンズ ハムステーキ コールスローサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン マカロニ じゃがいも	マーシャルピーンズ	852 31.1 豆製品・果物
							ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地方によって様々だそうです。

給食がはじまりますよ!

ご入学、ご進級おめでとうございます。桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。小郡学校給食センターでは、安心・安全で、おいしい給食をみなさんに食べてもらえるように、みんなで力を合わせ、愛情を込めて作りたと思います。1年間よろしくお願ひします。

く4月の予定

11日・・・給食開始
14日・・・給食はありません

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう!



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの(みそ汁、スープ、牛乳など)から始めてみましょう。

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう!



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。

☆ときには自分で調理してみよう!



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。

献立名	材 料 名						たんぱく質 (g)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
24 月 ごはん カレーライス コーンキャベツ ヨーグルト	ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん あかピーマン	たまねぎ すりおろし とうもろこし キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも		844 26.4 魚・果物
人気メニューのカレーライスです。給食では、具材を変えていろいろなカレーを出していきます。							
25 火 ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 オレンジ フキたいやき	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	こめ さつまいも たいやき		808 30.2 豆類・きのこ類
しょうが焼の豚肉は、からだの疲れをとるビタミンB1があり、たまねぎと一緒に食べるとさらに働きがよくなります。							
26 水 ごはん マーボー春雨丼 シューマイ 中華炒め	ぶたミンチ とうふ シューマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし	こめ はるさめ ごまあぶら		800 26.9 海そう・いも類 中華料理
はるさめの原料は緑豆のでんぷんから作られています。見た目が春に降る細い雨に似ていることから「はるさめ」と名づけられました。							
27 木 ごはん とり肉の唐揚げ キャベツのソテー ごぼう汁	とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん あぶら		758 27.0 魚・果物
とりにくは体を作るたんぱく質が多く含まれています。また、病気を予防してくれるビタミンAが他の肉より多く含まれています。							
28 金 パン パネのミートソース イタリアンソテー ティラミス	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	牛乳 ティラミス	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン パネ オリーブオイル		824 28.6 海そう・緑黄色野菜 イタリア料理
パネのミートソースの「パネ」とはマカロニの形のことで、パンの先のような形をしています。今日はパネマカロニをミートソースに入れました。							

学校給食とは？



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

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。

健康の保持増進!



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。

望ましい食習慣!



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。

社交性及び協同の精神!



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。

自然の尊重!



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。

感謝の心!



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。

食文化への理解!



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。

社会のしくみを理解!



<給食の食材を納めてくれる業者を紹介します>

ごはん・パン(川崎ベーカリー)、牛乳(やまぐち県酪)、加工食品・冷凍食品・調味料等(山口県学校給食会、東商店、協食、ニシムラ、津田冷凍食品、豊食、橋本飲料、竹内商店、林醤油)、肉(肉の丸秀、松本本店)、魚(小川鮮魚店)、豆腐(堀豆腐店、大平食品)、かまぼこ(小郡鮮魚、岡虎、宇部かまぼこ)、野菜(津島商店、Rショップ山本、やおいち、ぶちええ菜)、デザート(松代商店、ヤクルト)、卵(農協直販)



おうちで作ってみよう!
チキンチキンごぼう



18日に出来ます!

<材料>4人分
とり肉・・・200g
ごぼう・・・100g
でんぷん・・・適量
揚げ油・・・適量
えだまめ・・・10g
さとう・・・大さじ1・1/2
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

<作り方>

1. ごぼうは皮をそぎ、ななめ切りにし、アク抜きをする。
2. とり肉は一口大に切る。
3. とり肉とごぼうにてんぷんをつける。
4. ごぼうととり肉を170℃～180℃の揚げ油で揚げる。
5. 加熱した調味料をかける。
6. ゆでてむいた枝豆をかざる。

ポイント：ごぼうを先に揚げるときれいに仕上がる。