

令和5年度 4月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
25 (火)	麦ごはん	牛乳	豆腐				こめ	おおむぎ			みなさん、野菜を毎食食べていますか？ 野菜には食物繊維やビタミン類が多く含まれおり、いろいろな病気の予防に役立ちます。野菜のおかずや汁物などを毎食食べるように心がけましょう。		
	チーズオムレツ	たまご	チーズ				さとう	でんぷん	あぶら	693 Kcal 26.0 g 22.2 g 2.5 g		864 Kcal 31.3 g 26.5 g 3.1 g	
	ヘルシー豆サラダ	だいず		フロッコリー	いんげんまめ きゅうり きゃべつ こんにやく とうもろこし		さとう		ごまあぶら ごま				
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	はちみつ	あぶら	ちゅうのうソース トマトケチャップ カレールフ しょうゆ			
	河内晩柑				かわちばんかん								
26 (水)	ごはん	牛乳	豆腐				こめ				おからは大豆から豆乳を絞ったあとに残ったものです。「卵の花」「雪花菜」とも言われています。おからは炒り煮にして食べることが多いと思いますが、今日のようにサラダやコロッケなど、洋風のメニューでも楽しめます。		
	鶏肉のレモンソースかけ	とりにく			レモン		さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけみりん		618 Kcal 23.5 g 22.5 g 1.9 g	789 Kcal 28.5 g 26.8 g 2.4 g
	おからサラダ	おから まぐろ	かつお	にんじん	きゅうり		じゃがいも	さとう	ノンエックマヨネーズ	す しお こしょう			
	千切りきゃべつスープ	ベーコン		みずな	きゃべつ たまねぎ					コンソメ さけ こしょう			
27 (木)	麦ごはん	牛乳	豆腐				こめ	おおむぎ			しいたけは金ケ崎産のものを使用しています。しいたけには、カルシウムなどの吸収をよくし、骨を健康に保つ働きがあるビタミンDが豊富に含まれています。		
	さばのトマみそ煮	さば	みそ	トマト			さとう	でんぷん		トマトケチャップ みりん		596 Kcal 22.9 g 20.3 g 1.6 g	742 Kcal 27.5 g 23.1 g 1.8 g
	きゃべつ塩昆布和え		こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり				ごまあぶら ごま	しょうゆ			
	じゃがもち汁	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく ねぎ		じゃがいも	でんぷん		しょうゆ さけみりん しお			
28 (金)	ごはん	牛乳	豆腐				こめ				学校給食は、毎日の健康維持や生活習慣病予防のために塩分を少なめに提供しています。塩分が少なくても美味しく食べてもらうために煮干しやかつお節などから「だし」をとり、だしの味と素材の味を生かして調理しています。		
	いかねぎカツ	いか		にんじん	ねぎ		さとう	パンこ	あぶら	しょうゆ		611 Kcal 23.4 g 21.6 g 1.8 g	763 Kcal 27.9 g 24.8 g 2.3 g
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにやく				あぶら	しょうゆ みりん			
	豆腐とえのきだけのみそ汁	とうふ	みそ	にんじん	えのきだけ はくさい								
	チーズ		チーズ										

4月給食だより



目指せ! 給食マスター

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、みずかんに自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう	協力して準備をしましょう	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのばしましょう
--------------	--------------	--------------------	---------------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう	換気をして空気を入れ替えましょう	手をせっけんできれいに洗きましょう	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
-----------------	------------------	-------------------	---------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう	口をとして、よくかんで食べましょう	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう
-------------	-------------------	------------------------------	-------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう	協力して後片付けをしましょう
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)
 ※資料：少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より