

# 4月給食献立予定表

(中学校)

山田町立学校給食センター



## ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。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。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で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、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、心を込めて楽しみに待たれる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。



### 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、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)

### 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

**主菜** 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

**牛乳** 骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

**主食** ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

**副菜・汁物** 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
9月	梅しらすごはん		しらす			梅	米 麦	ごま	746 kcal
	いなだのサクサク焼き		いなだ				パン粉	バター	33.4 g
	わかめのサラダ	○	ツナ	わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	23.7 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			3.8 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
☐ メモ	新しい学年での初めての給食です。準備や後片付けを確認して、協力して当番活動ができるようにしましょう。								
10月	麦ごはん						米 麦		749 kcal
	塩麹チキンカツ	○	鶏肉				パン粉	油	29.7 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		21.0 g
	めかぶのみそ汁		豆腐 みそ	めかぶ		大根 ねぎ			2.3 g
☐ メモ	おぼんの上の食器はどのように並んでいますか? ごはんは左、汁ものが右がわです。毎日確認してから、いただきますのあいさつをしましょう。								
11月	長コッペパン切目入			脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		827 kcal
	チリビーンズウィンナー	○	ウィンナー 大豆		ビーマン	玉ねぎ	砂糖	油	27.5 g
	ポテトサラダ				にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	33.5 g
	豆乳入り春雨ポトフ	○	ウィンナー 豆乳		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	春雨		3.6 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
☐ メモ	給食に毎日つく牛乳には、カルシウムが豊富にふくまれています。カルシウムには、骨を作ったり筋肉を動かしたり、気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。								
12月	麦ごはん						米 麦		804 kcal
	さばのしょうが煮	○	さば			しょうが			37.9 g
	切干大根のナムル		ローズハム		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	26.5 g
	かむかむみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	筍わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ			3.1 g
☐ メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ、両足を床について、ひじをつかずに食器を持って食べましょう。								
15月	麦ごはん						米 麦		767 kcal
	チキンナゲット (3ヶ)	○	鶏肉				小麦粉	油	25.5 g
	じゃが芋のカレー風味炒め		ベーコン		にんじん ビーマン パプリカ	玉ねぎ	じゃがいも	油	22.5 g
やさいスープ		ウィンナー		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ リンギ とうもろこし			2.2 g	
☐ メモ	給食のごはんには、麦が入っています。麦には、おなかのそうじをしてくれる食物せんいがふくまれています。よくかんで食べましょう。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量				
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群					
16 火	五目ごはん	○	鶏肉	油揚げ	にんじん	たけのこ	ごぼう	米	もち米	砂糖	682 kcal		
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうが		砂糖		29.5 g			
	ツナサラダ		ツナ	わかめ		大根	とうもろこし	きゅうり	砂糖	ごま油	15.8 g		
	ほうれん草うどん入りお吸い物		油揚げ	なると	ほうれん草	ねぎ	まいたけ	ほうれん草	うどん		4.0 g		
	お祝いデザート（苺のジュレ）						いちごのジュレ	いちごのジュレ					
一口メモ	町内全部の学校そろっての給食は、今年度今日が初めてです。今日は、みなさんの入学と進級のお祝い給食です。												
17 水	麦ごはん	○						米	麦		806 kcal		
	鮭のみりんじょうゆ焼き		鮭						ごま油		30.7 g		
	レンコンのサラダ					れんこん	大根	きゅうり	とうもろこし	砂糖	ごま	ごま油	26.2 g
	すき焼き風煮		豚肉	豆腐	にんじん	玉ねぎ	白菜	ねぎ	砂糖	油		1.9 g	
一口メモ	はしを正しく持っていますか？正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしを正しく使うことができます。はしを正しくもつために、日頃からえんぴつの持ち方を意識しましょう。												
18 木	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳				県産強力粉	砂糖		730 kcal		
	えびカツ		えび	いとよりす			玉ねぎ	パン粉	砂糖	油	30.6 g		
	春キャベツのサラダ		パム		ほうれん草	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	砂糖	油	21.9 g	
	ポークビーンズ		豚肉	大豆	にんじん	さやいんげん	トマト	玉ねぎ	じゃがいも	砂糖		3.8 g	
一口メモ	みなさんは、食事のとき何回くらいかんでから飲み込んでみますか？少なくとも20回はかむようにしましょう。パンを口に入れた食後にスープや牛乳を飲むとかまずに飲み込んでしまいます。パンもよくかんで食べましょう。												
19 金	麦ごはん	○						米	麦		754 kcal		
	豚肉のみそだれ炒め		豚肉	みそ	にんじん	玉ねぎ		砂糖	片栗粉	ごま	ごま油	35.0 g	
	ブロッコリーのおかかあえ		かつお節		ブロッコリー	にんじん	白菜					20.7 g	
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐	みそ	にんじん	大根の葉	大根		じゃがいも			2.4 g	
一口メモ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質や脂肪だけでなく、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養がぎっしりつまっています。												
23 火 二年無	麦ごはん	○						米	麦		783 kcal		
	カレーコロッケ				にんじん	玉ねぎ	とうもろこし	じゃがいも	パン粉	油	23.6 g		
	青梗菜入りチャプチェ		豚肉		にんじん	青梗菜	玉ねぎ	春雨	砂糖	ごま油	22.4 g		
	野菜たっぷりみそ汁		豆腐	油揚げ	みそ	にんじん	大根	白菜	じゃがいも		2.2 g		
一口メモ	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか。わたしたちは、動物の命をいただいて生かされています。また、給食がみなさんのもとに届くまでにたくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしましょう。												
24 水	発芽玄米ごはん	○						米	発芽玄米		785 kcal		
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ	グリーンピース	じゃがいも	油	28.7 g			
	ブレンオムレツ		卵					砂糖	油		24.7 g		
	海藻サラダ			わかめ	きわかめ	昆布	キャベツ	きゅうり	とうもろこし		2.5 g		
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいはお通じをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかつたな、という日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。												
25 木	コッペパン	○		脱脂粉乳				県産強力粉	砂糖		762 kcal		
	いわしのパン粉焼き		いわし					パン粉	油		30.0 g		
	ダブルポテトのチーズ煮			チーズ	パセリ			じゃが芋	さつま芋	バター	25.0 g		
	豆腐ミートボールスープ		豆腐	ミートボール	にんじん	パセリ	キャベツ	玉ねぎ	とうもろこし	オリブオイル	3.0 g		
	ジュシーフルーツ						ジュシーフルーツ						
一口メモ	日本では、西日本を中心に80種類以上の柑橘類が生産されています。ジュシーフルーツは、皮が黄色く見た目はグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦みは少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。今日のジュシーフルーツは、愛媛県産です。												
26 金	たけのこご飯	○	鶏肉		にんじん	たけのこ	グリーンピース	米	もち米		947 kcal		
	かつお柔らかフライ		かつお					パン粉	油		35.2 g		
	ブロッコリーのツナボン		ツナ		ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		油		19.3 g		
	お麩のすまし汁		かまぼこ	豆腐	小松菜	たけのこ		麩			3.8 g		
	ブチたい焼き							ブチたいやき					
一口メモ	5月5日はこどもの日です。たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いをこめて、今日の主食は「たけのこごはん」です。困難に打ち勝ってほしいという願いをこめて、主菜は「かつおのフライ」です。デザートは、こいのぼりを連想させるたい焼きです。1週間以上早い子どもの日給食を味わってください。												
30 火	麦ごはん	○						米	麦		793 kcal		
	麻婆豆腐		豚肉	豆腐	大豆	にら	玉ねぎ	ねぎ	しいたけ	砂糖	片栗粉	35.3 g	
	えびシュウマイ		えび	豚肉	鶏肉		たけのこ	たけのこ	玉ねぎ	しょうが	小麦粉	19.4 g	
	春野菜のしらすおかかあえ		かつお節		しらす	菜の花	グリーンアスパラ	にんじん	キャベツ			2.4 g	
	いちごヨーグルト				ヨーグルト			いちご					
一口メモ	麻婆豆腐は、中国の四川省（しせんしょう）という地域で生まれた料理です。この地域の料理には、ピリッとした辛みの豆板醤という調味料が欠かせません。これは、日本でいうみそのようなものです。みそは、大豆から作りますが、豆板醤はソラマメから作ります。												

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。