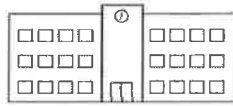


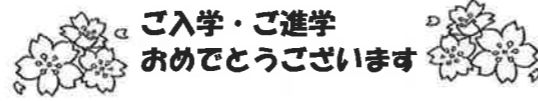
給食だより

No.1
平成27年4月

浦幌町立学校給食センター



学校給食について

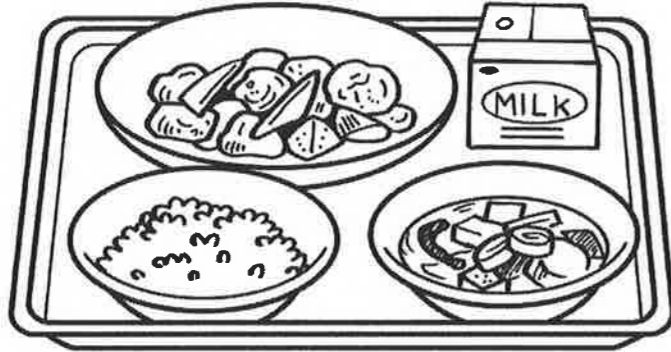


心もからだも大きく成長するためには、健康が大切です。健康を保つためには、毎日の「食事」が重要です。学校給食では、次のような点に配慮しながら献立を作っています。

一日に必要な栄養量の1/3~1/2がとれるように食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を考えています。

牛乳は、良質なたんぱく質、脂質、カルシウムなど成長期に欠かせない栄養が豊富に含まれているので毎日つきます。

地域に伝わる料理や、行事食などを取り入れ、食文化を伝えています。



良質で安全な食品を選び、食中毒防止に配慮した献立づくりをしています。

予算内で献立を作成しています。

旬の野菜、地場産物を取り入れ、季節感を味わえるようにしています。

主食は
ごはん (北海道米) パン めん類
週3回 週1回 週1回

副食(おかず)は煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などがあります。



「給食だより」は家庭での話題のひとつとして、また朝夕の食事とかさならないように献立の参考にしてください。

4月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー642kcal(640) たんぱく質25.2g(24)
中学校	エネルギー793kcal(820) たんぱく質30.2g(30)

学校給食食材の放射性物質の測定結果について

検査日	使用日	検査品目	産地	放射性セシウム		
				放射性ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
H27.2.25	H27.2.28	大根	静岡県	不検出	不検出(<6.17)	不検出(<5.51)
		にんじん	千葉県	不検出	不検出(<6.23)	不検出(<5.41)

- ★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

4月 予定献立表

~今月の浦幌産食材~
牛乳 豆類 ジャがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
9木	くいとおずきのおこわ 米 もち米 くり あずき ごま	みそ汁 キャベツ ジャがいも 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	たらの青のりフライ たら 卵 小麦粉 パン粉 米油 あおのり	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	春雨スープ にんじん 白菜 はるさめ さやいんげん とりがら コンソメ ベーコン	ていやきチキン 若鶏肉 しょうが	枝豆サラダ にんじん もやし 枝豆 ポークハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
10金	ごはん 米	肉じゃが 豚肉 金時豆 にんじん ジャがいも 玉ねぎ さやいんげん しらたき 米油 昆布エキス かつおエキス	ししゃもの甘露煮 ししゃも(魚卵含む)	野菜いつくだに ほうれん草 もやし つくだに(小魚・ごま・昆布・桜えび)	牛乳	ししゃも 幼・保 1こ 小学校 1こ 中学校 2こ
	うどん 若鶏肉 ちくわ 大根 にんじん 白菜 長ねぎ 干しいたけ 油揚げ しろしろうゆ 米油 かつお節	ちゃんこうどん	いかリングフライ いか パン粉 小麦粉 米粉	ポテトのチーズ煮 ジャがいも チーズ パセリ コンソメ バター	牛乳	いかリングフライ 幼・保 2こ 小学校 2こ 中学校 3こ
13月	ごはん 米	さつまいも 油揚げ こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
	三色そばろごはん 米 玉ねぎ 鶏ひき肉 しょうが にんじん 米油 枝豆	すまし汁 とうふ えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の中華あえ キャベツ きゅうり にんじん きくらげアーモンド ラー油	牛乳	
14火	ごはん 米	さつまいも 油揚げ こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
	たまごパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩	ほたてシチュー ジャがいも 玉ねぎ にんじん ベーコン とうもろこし 枝豆 ほたて 米油 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム	ごぼうのサラダ ごぼう きゅうり ツナ マヨネーズ	みかんゼリー みかん果汁	牛乳	
15水	ごはん 米	さつまいも 油揚げ こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
	三色そばろごはん 米 玉ねぎ 鶏ひき肉 しょうが にんじん 米油 枝豆	すまし汁 とうふ えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の中華あえ キャベツ きゅうり にんじん きくらげアーモンド ラー油	牛乳	
16木	たまごパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩	ほたてシチュー ジャがいも 玉ねぎ にんじん ベーコン とうもろこし 枝豆 ほたて 米油 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム	ごぼうのサラダ ごぼう きゅうり ツナ マヨネーズ	みかんゼリー みかん果汁	牛乳	
	シーフードカレー 米 大麦 えび いか あさり ほたて 玉ねぎ にんじん ジャがいも 枝豆 米油 りんご しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ バター 香辛料 チャツネ コンソメ 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース はちみつ 白ぶどう酒	ヨーグルト和え みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ヨーグルト りんご	チーズ(中) チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ	
17金	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さけの焼きづけ 鮭 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
	ゆかりごはん 米 ゆかり 米油	わかめスープ とうふ わかめ 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 とりがら 中華スープのもと	あつやきたまご 卵	野菜のしらすあえ キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん(えび・かに含む) マヨネーズ	牛乳	
20月	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さけの焼きづけ 鮭 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
	しょうゆラーメン 中華めん つと 豚肉 メンマ もやし 長ねぎ ラード しょうが ごま油 ラーメンスープ(豚・とりから・魚・玉ねぎ・にんにく・ごま)	大学いも さつまいも ごま 米油	中華サラダ キャベツ きゅうり にんじん ポークハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳		
21火	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さけの焼きづけ 鮭 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
	ゆかりごはん 米 ゆかり 米油	わかめスープ とうふ わかめ 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 とりがら 中華スープのもと	あつやきたまご 卵	野菜のしらすあえ キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん(えび・かに含む) マヨネーズ	牛乳	
22水	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さけの焼きづけ 鮭 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
	ゆかりごはん 米 ゆかり 米油	わかめスープ とうふ わかめ 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 とりがら 中華スープのもと	あつやきたまご 卵	野菜のしらすあえ キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん(えび・かに含む) マヨネーズ	牛乳	
23木	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さけの焼きづけ 鮭 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
	ゆかりごはん 米 ゆかり 米油	わかめスープ とうふ わかめ 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 とりがら 中華スープのもと	あつやきたまご 卵	野菜のしらすあえ キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん(えび・かに含む) マヨネーズ	牛乳	
24金	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さけの焼きづけ 鮭 米油	いんげんのごまみそあえ さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
	チョコチップパン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	白菜とベーコンのスープ ベーコン 白菜 玉ねぎ とりがら コンソメ	フライドチキン 若鶏肉 香辛料 白ぶどう酒 小麦粉	ドレッシングサラダ 鶏ささみ肉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごま 米油	牛乳	フライドチキン 幼・保 1こ 小学校 2こ 中学校 2こ
27月	ごはん 米	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのきたけ 高野豆腐 なたと 卵 かつお節	さんまの塩焼き さんま	切り干し大根のピリからいため 切干大根 にんじん 豚肉 昆布 ごま油	牛乳	
	焼きそば 中華めん 豚肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しょうが 米油 ごま油 焼きそばソース	カレーポテト ジャがいも カレー粉 米油	フルーツのオレンジソースかけ みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ヨーグルト りんご マヨネーズ オレンジ果汁	牛乳		
28火	ごはん 米	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのきたけ 高野豆腐 なたと 卵 かつお節	さんまの塩焼き さんま	切り干し大根のピリからいため 切干大根 にんじん 豚肉 昆布 ごま油	牛乳	
	焼きそば 中華めん 豚肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しょうが 米油 ごま油 焼きそばソース	カレーポテト ジャがいも カレー粉 米油	フルーツのオレンジソースかけ みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ヨーグルト りんご マヨネーズ オレンジ果汁	牛乳		
30木	ごはん 米	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのきたけ 高野豆腐 なたと 卵 かつお節	さんまの塩焼き さんま	切り干し大根のピリからいため 切干大根 にんじん 豚肉 昆布 ごま油	牛乳	
	麦ごはん 米 大麦	みそ汁 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	あつあげのごまだれかけ 生揚げ 小麦粉 ごま 米油	ひじき入りおひたし ほうれん草 にんじん ひじき かつお節	牛乳	あつあげ 幼・保 2こ 小学校 2こ 中学校 3こ

4月9日 ☆お祝い献立☆

あずきとくりのおこわ みそ汁 たらの青のりフライ 小松菜のごまあえ

~あずきについて~

漢字では「小豆」と書きます。あずきの歴史は古く、縄文時代の遺跡から発見されました。また、赤色に魔除けなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などで食べていたそうです。おこわや、赤飯などのお祝い事によく使われます。

