給食だより

No.1
平成28年4月

浦幌町立学校給食センター

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、子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために次のような目標を掲げています。

学校給食の７つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

●献立の内容●

☆**主食**

ごはん　週３回

パン　週１回

めん　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**など変化をつけています。

☆**牛乳**は成長期に必要な**カルシウム**や**ビタミン**、**たんぱく質**などを補うために**毎日**つきます。

☆**行事**や**季節感**を考えています。

☆**地場産品**を活用しています。

「給食だより」食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用ください。

4月　栄養価平均値（基準値）
小学校　エネルギー646kcal（640）　たんぱく質25.7g（24）　脂質21.5g（22）
中学校　エネルギー782kcal（820）　たんぱく質30.4g（30）　脂質24.6g（27）

4月　予定献立表

～今月の浦幌産食材～
牛乳　豆類　じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
11 月	**シーフードカレー** 米 大麦 じゃがいも たまねぎ にんじん ほたて えび いか あさり えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ コンソメ 香辛料 はちみつ 小麦粉 バター		**杏仁ミルクデザート** ミルクデザート（杏仁味） 牛乳 パイン（缶） みかん（缶） 黄桃（缶）	**チーズ（中）** チーズ	**牛乳** 牛乳	チーズは中学校のみ
12 火	**スパゲティナポリタン** スパゲティ ベーコン たまねぎ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム バター ケチャップ トマトピューレ ドミグラスソース（小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む） ウスターソース 粉チーズ		**白花豆コロッケ** 白花豆コロッケ（白花豆 乾燥マッシュポテト バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 食物油脂） 米油	**ささみとコーンのサラダ** ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	**牛乳** 牛乳	
13 水	**ごはん** 米	**チンゲン菜のスープ** えび ベーコン チンゲンサイ はるさめ コーン とりがら	**たらのあんかけ** たら 小麦粉 米油 さやいんげん にんじん たまねぎ ケチャップ	**切り干し大根のナムル** 切り干し大根 にんじん ほうれん草 ハム ごま ごま油 からし ラー油	**牛乳** 牛乳	
14 木	**たけのこごはん** 米 たけのこ 油揚げ にんじん 鶏肉 えだまめ	**すまし汁** 豆腐 えび団子（えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉） ほうれん草 干ししいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	**鮭の焼きづけ** 鮭	**白菜のおひたし** 白菜 もやし かつお節	**牛乳** 牛乳	
15 金	**たまごパン** 小麦粉 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	**春野菜のクリーム煮** キャベツ たまねぎ たけのこ えび コーン 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ 生クリーム	**チキンのスパイス焼き** 鶏肉 シーズニングスパイス	**えだまめサラダ** にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油	**牛乳** 牛乳	
18 月	**ごはん** 米	**豚キム千豆腐** 豚肉 豆腐 白菜キムチ（アミ塩辛 イワシ魚醤 りんご含む） 白菜 長ねぎ ごま油	**餃子** 焼きギョウザ（キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 にら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉）	**三色おひたし** 小松菜 にんじん もやし かつお節	**牛乳** 牛乳	餃子 小・中 2個 幼・保 1個
19 火	**しょうゆラーメン** 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ鳳凰醤油（豚・鶏ガラスープ ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま）		**青のりポテト** じゃがいも 米油 青のり	**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** 牛乳	
20 水	**玄米ごはん** 米 玄米	**肉じゃが** 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん かつおエキス 昆布エキス	**ししゃも甘露煮** 子持ちししゃも甘露煮	**野菜入りつくだに** ほうれん草 もやし 佃煮名人（かえり ごま かつお節 昆布 桜えび）	**牛乳** 牛乳	ししゃも 小 1匹 中 2匹 幼・保 1匹
21 木	**三色そぼろごはん** 米 鶏ひき肉 たまねぎ 生姜 にんじん えだまめ	**わかめスープ** 豆腐 カットわかめ 干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 とりがら 中華スープの素（魚醤パウダー含む）	**ほっけの塩焼き** ほっけ	**アーモンドあえ** 小松菜 もやし ごま アーモンド	**牛乳** 牛乳	
22 金	**チョコチップパン** 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 チョコレート	**白菜とベーコンのスープ** ベーコン たまねぎ 白菜 にんじん とりがら コンソメ	**フライドチキン** 鶏肉 香辛料 小麦粉 米油	**キャベツとコーンのサラダ** キャベツ コーン りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	**牛乳** 牛乳	
25 月	**ごはん** 米	**かきたま汁** ほうれん草 えのき 豆腐 つと 卵 かつお節 かつおエキス	**さばのみそ煮** さば 生姜	**きんぴらごぼう** 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにゃく とうがらし	**牛乳** 牛乳	
26 火	**ちゃんこうどん** ゆでうどん 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 大根 にんじん 白菜 長ねぎ 干ししいたけ かつお節		**ポテトのチーズ煮** じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	**ヨーグルトあえ** みかん（缶） 黄桃（缶） パイン（缶） ヨーグルト りんご	**牛乳** 牛乳	
27 水	**ごはん** 米	**きのこのスープ煮** えのき しめじ 豆腐 えび 長ねぎ 中華スープの素（魚醤パウダー含む）	**さんまのねぎソースかけ** さんま 米油 たまねぎ こねぎ にんにく ごま とうがらし ごま油	**小松菜のおひたし** 小松菜 もやし かつお節	**牛乳** 牛乳	
28 木	**ゆかりごはん** 米 ゆかり 米サラダ油	**大根のみそ汁** 大根 油揚げ カットわかめ たまねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	**厚焼きたまご** 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 マヨネーズ	**牛乳** 牛乳	

★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月の旬の食材　たけのこ✿

成長のシンボル、たけのこ。
たけのこは漢字で「筍」と書きますが、「筍」は10日間を意味する「旬」に由来します。
つまり、10日ほどでたけのこから竹になるほど生長が早いということです。
たけのこには食物繊維が豊富に含まれます。また、うまみ成分であるアスパラギン酸には、疲労回復効果があります。