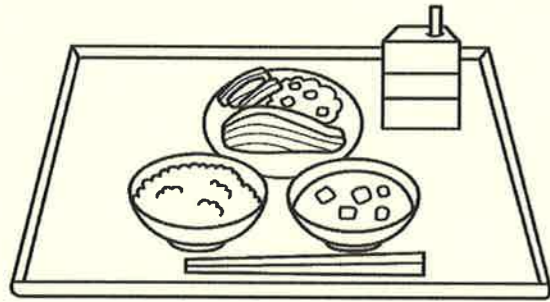


学校給食について

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、学校教育の一環として取り組みを行っています。

●給食の栄養●



1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。

主菜 (たんぱく質)	牛乳
主に体をつくる食べ物 	成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。
主食 (炭水化物)	副菜・汁物 (ビタミン類)
主にエネルギーのもとになる食べ物 	主に体の調子を整える食べ物

●献立の内容●



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・汁物など変化をつけています。

☆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。

○給食だよりは家庭での食の話題のひとつとして、また給食と朝夕の食事が重ならないようご活用ください。

○苦手な食べ物も、少しずつ食べられるよう家庭でもチャレンジしましょう!



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火	きつねうどん		ポテトのチーズ煮	ヨーグルトあえ	牛乳	
	ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ とりがら とうがらし かつおエキス 昆布エキス		じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	パイン(缶) 黄桃(缶) リンゴ ナタデココ ヨーグルト	牛乳	
12水	ごはん	大根のみそ汁	さんまの生姜煮	ほうれん草のしらすあえ	牛乳	
	米	大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんま 生姜	ほうれん草 にんじん もやし ちりめん ごま	牛乳	
13木	ゆかりごはん	沢煮輪(さわにわん)	たらこの青のいフライ	小松菜のおひたし	牛乳	
	米 ゆかり 米サラダ油	豚肉 にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ 干しいたけ かつお節 かつおエキス	たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	小松菜 もやし かつお節	牛乳	
14金	黒糖パン	はるさめスープ	タンドリーチキン	大豆のサラダ	牛乳	
	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	ベーコン 白菜 にんじん はるさめ コーン とりがら コンソメ	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ウスターソース	大豆 ハム リンゴ きゅうり コーンアーモンド マヨネーズ	牛乳	
17月	チキンカレー		杏仁ミルクデザート	チーズ(中)	牛乳	チーズは中学校のみ
	米 小麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ リンゴ 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 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ		ミルクデザート(杏仁味) 牛乳 パイン(缶) 黄桃(缶) ナタデココ	チーズ	牛乳	
18火	みそラーメン		スイートポテトコロッケ	中華あえ	牛乳	
	中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま とうがらし 豆板醤 ごま油		スイートポテトコロッケ(さつまいも マーガリン パン粉 小麦粉 植物油 マッシュポテト ごま 乾燥卵白) 米油	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	
19水	ごはん	わかめのみそ汁	ミートローフ	小松菜のごまあえ	牛乳	
	米	豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	豚ひき肉 たまねぎ にんじん パン粉 卵 牛乳 ウスターソース ケチャップ	小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
20木	たけのこごはん	すまし汁	ほっけの塩焼き	キャベツのしらすあえ	牛乳	
	米 鶏肉 たけのこ にんじん えだまめ 油揚げ	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 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけ	キャベツ ほうれん草 にんじん ちりめん マヨネーズ	牛乳	
21金	たまごパン	春野菜のクリーム煮	鶏肉のレモン焼き	えだまめサラダ	牛乳	
	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	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ コーン 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ 生クリーム	鶏肉 生姜 レモン汁	にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
24月	中華丼		春巻き	もやしナムル	牛乳	
	米 豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ たけのこ ビーマン 生姜 にんにく いか うずら卵 干しいたけ ごま油 オイスターソース		春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース) 米油	もやし きゅうり にんじん ハム ごま ごま油	牛乳	
25火	スパゲティボリタン		ベーコンポテト	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
	スパゲティ ベーコン たまねぎ セロリ パセリ にんにく マッシュルーム バター ケチャップ 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 リンゴ含む) トマトピューレ ウスターソース 粉チーズ		じゃがいも ベーコン パセリ チーズ 牛乳 オリーブ油	ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
26水	ごはん	豚汁	さばのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米	豚肉 こんにゃく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し とうがらし かつおエキス 昆布エキス	さば ごま	白菜 もやし かつお節	牛乳	
27木	えだまめごはん	かきたま汁	鮭の焼きづけ	アーモンドあえ	牛乳	
	米 えだまめ 米サラダ油 かつおエキス 昆布エキス	豆腐 たまねぎ 長ねぎ えのき つと 干しいたけ 卵 かつお節 かつおエキス	鮭	小松菜 もやし ごま アーモンド	牛乳	
28金	チョコチップパン	白菜とベーコンのスープ	フライドチキン	はるさめサラダ	牛乳	
	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	ベーコン たまねぎ 白菜 にんじん セロリ とりがら コンソメ	鶏肉 香辛料 小麦粉 米油	はるさめ きゅうり にんじん コーン ハム ごま ごま油	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。

☆ゆかりごはん 名前の由来☆

「ゆかりごはん」とは、しそを混ぜたごはんです。なぜ「ゆかり」というのでしょうか。古今和歌集に「紫のひととゆゑに 武蔵野の 草はみながら あはれとぞ見る」と言う歌があり、訳すと「紫草が1本生えているというだけで、武蔵野(地名)に生えるすべての草木が愛おしく見えてくる」となります。一つの物事が好きになれば、それに関係するもの・縁のあるものすべてが好きになる、の意から「紫のゆかり」と呼ばれ、紫=ゆかり、とされるようになったそうです。

4月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー647kcal(640)	たんぱく質26.4g(24)	脂質22.4g(22)
中学校	エネルギー782kcal(820)	たんぱく質30.8g(30)	脂質25.9g(27)