

# 楽しい給食

平成29年度4月

小郡小・上郷小・小郡南小

小郡学校給食センター 給食予定献立表

4月の給食目標・・・学校給食の7つの目標について知ろう・心のこもったあいさつをしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
<b>11</b> 火 ごはん さんしょくどぼろどんのく さくらあえ くたくさんじる	とりにく おから たまご なまあげ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり あかかぶつげ たまねぎ ごぼう	こめ こんにゃく さといも		553 20.4 魚・きのこ類
進級・入学おめでとうございます。学校給食は小学生・中学生の皆さんが健やかに成長することを願って、栄養バランスの良い食事を心がけています。							
<b>12</b> 水 ごはん あつやきたまご きんぴらごぼう どうにゃういみどしる	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ とうにゅう みそ わかめ	牛乳	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ	こめ こんにゃく	ごま	589 22.4 いも類・果物
ごぼうは食物繊維が多いので腸の掃除をしてくれます。新ごぼうの季節です。ごぼうの歯ごたえを味わいましょう。							
<b>13</b> 木 すしごはん おはなみずしのく しろみさかなのてんぷら わかたけじる	たまご ホキ とうふ	牛乳	グリーンピース にんじん ねぎ	桜の葉塩漬け たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ	あぶら	541 20.0 豆類・野菜
春にふさわしい桜の花びらの塩漬けをちらしたお花見寿司です。桜の塩漬けは、八重桜です。ほんのり淡いピンク色で良い香りがただよってきます。							
<b>14</b> 金 まるがたよわりパン ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳		キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも		594 23.3 魚・緑黄色野菜 旬の野菜
春に出回る春キャベツは、まきがゆるくやわらかいので、生で食べるのに向いています。給食は生では出せないなので、ゆでてあります。							
<b>17</b> 月 チキンライス ウイナー アーモンドサラダ じゃがいものスープ	ウイナー ひじき ツナ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	アーモンド	631 20.9 魚・海そう
新じゃがは、初夏に出回る「男爵」を早採りしたもので、鹿児島や長崎など、あたたかい地域でとれたものです。							
<b>18</b> 火 ごはん チキンチキンごぼう キャベツのこんぶあえ やかましいみどしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さといも	あぶら	661 23.8 緑黄色野菜・果物 人気メニュー
給食の中で人気メニュー「チキンチキンごぼう」です。とりにくとごぼうを油で揚げて甘辛いたれに絡めたものです。20年近く学校給食のメニューとして受け継がれています。							
<b>19</b> 水 ごくとうパン ミートボールシチュー だいこんサラダ おいわいゼリー	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	パン ごくとう じゃがいも	ごま	651 21.4 魚・豆類 旬の野菜
大根は1年中食べることができますが、今の時期は春大根が出回ります。先が細くなっているのが特徴で、辛み成分が多いのでサラダに向いています。							
<b>20</b> 木 わかめごはん さんさいうどん まんてんサラダ	ぎゅうにく かまぼこ ローストだいす	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	さんさい たまねぎ きゅうり ごぼう	こめ うどん	マヨネーズ	545 17.7 海そう・いも類 旬の食材
山菜は春の味覚の代表的なもので、野山に自然にはえているものをとります。たけのこ、わらび、ぜんまい、ぶきのとうなどいろいろあります。							
<b>21</b> 金 パン マーシャルビーンズ ハムステーキ コールスローサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン マカロニ じゃがいも	マーシャルビーンズ	599 25.9 豆製品・果物
ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地方によって様々だそうです。							

## 給食がはじまりますよ!

ご入学、ご進級おめでとうございます。桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。

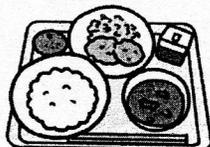
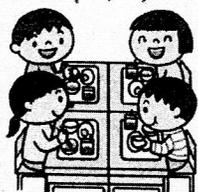
小郡学校給食センターでは、安心・安全で、おいしい給食をみなさんに食べてもらえるように、みんなで力を合わせ、愛情を込めて作りたくと思います。1年間よろしく願います。

＜4月の予定＞

11日・・・給食開始  
17日・・・小郡小・小郡南小1年生給食開始  
18日・・・上郷小1年生給食開始

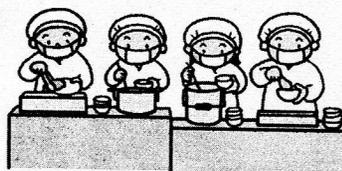
## きょうしよぐはものしいよ!

先生やクラスの仲間といっしょに楽しく食べられます。



栄養のバランスのとれた給食を食べたら元気いっぱいになります。

自分たちで食事の準備をします。



給食は楽しいことがいっぱいあります。



# 献立名

## 材 料 名

おもに体を作るものになる  
おもに体の調子をととのえる  
おもにエネルギーのもとになる

17種 - (kcal)  
たんぱく質 (g)  
家族でとりたい食品  
行事食・旬の献立等

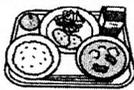
24	ごはん カレーライス コーンキャベツ ヨーグルト	1群		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質 (g) 家族でとりたい食品 行事食・旬の献立等
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類							
	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	たまねぎ	すりおろし	こ	こめ	じゃがいも					665 22.1 魚・果物
人気メニューのカレーライスです。給食では、具材を変えていろいろなカレーを出していきます。														
25	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいもみそじる オレンジ	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	キャベツ	えのきだけ オレンジ	こめ	さつまいも					583 23.4 豆類・きのこ類
しょうが焼の豚肉は、からだの疲れをとるビタミンB1があり、たまねぎと一緒に食べるとさらに働きがよくなります。														
26	ごはん マーボーはるさめどん シューマイ 水 チャカいため	ぶたミンチ とうふ シューマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	しいたけ		こめ	はるさめ					613 21.4 海そう・いも類 中華料理
はるさめの原料は緑豆のでんぷんから作られています。見た目が春に降る細い雨に似ていることから「はるさめ」と名づけられました。														
27	ごはん とりにくのからあげ キャベツのソテー ごぼうじる	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ	もやし		こめ	でんぷん	あぶら				595 22.2 魚・果物
とりにくは体を作るたんぱく質が多く含まれています。また、病気を予防してくれるビタミンAが他の肉より多く含まれています。														
28	パン パンネのミートソース イタリアンソテー ココアムース	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	しめじ キャベツ	とうもろこし	パン パンネ ムース		オリーブオイル				663 23.1 海そう・緑黄色野菜 イタリア料理
パンネのミートソースの「パンネ」とはマカロニの形のこと、パンの先のような形をしています。今日はパンネマカロニをミートソースに入れました。														

## 学校給食とは？



学校給食は、教育活動の一環として行われています。  
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

### 学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



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。

望ましい食習慣!



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。

社交性と協同の精神!



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。

自然の尊重!



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。

感謝の心!



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。

食文化への理解!



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。

社会のしくみを理解!



### <給食の食材を納めてくれる業者を紹介します>

ごはん・パン(川崎ベーカリー)、牛乳(やまぐち県酪)、加工食品・冷凍食品・調味料等(山口県学校給食会、東商店、協食、ニシムラ、津田冷凍食品、豊食、橋本飲料、竹内商店、林醤油)、肉(肉の丸秀、松本店)、魚(小川鮮魚店)、豆腐(堀豆腐店、大平食品)、かまぼこ(小郡鮮魚、岡虎、宇部かまぼこ)、野菜(津島商店、Rショップ山本、やおいち、ぶちええ菜)、デザート(松代商店、ヤクルト)、卵(農協直販)



おうちで作ってみよう!  
チキンチキンごぼう



18日に出来ます!

<材料>4人分  
とり肉・・・200g  
ごぼう・・・100g  
でんぷん・・・適量  
揚げ油・・・適量  
えだまめ・・・10g  
さとう・・・大さじ1・1/2  
しょうゆ・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1

### <作り方>

1. ごぼうは皮をそぎ、ななめ切りにし、アク抜きをする。
2. とり肉は一口大に切る。
3. とり肉とごぼうにでんぷんをつける。
4. ごぼうととり肉を170℃～180℃の揚げ油で揚げる。
5. 加熱した調味料をかける。
6. ゆでてむいた枝豆をかざる。

ポイント：ごぼうを先に揚げるときれいに仕上がる。