

4月分 予定献立表



4月の目標 「学校給食について知ろう」

日 曜	献立名	おもな働きと食品						I初† (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪ 献立のワンポイント♪ 	
		赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	ビタミン		おもにエネルギーとなり からだ 体を動かすもとになる				
				たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物			炭水化物 5群 穀類・いも類 さとう
9 水	★…新メニュー 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがきます。									
	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼の具 豆腐のすまし汁 彩りサラダ		ぎゅうにゅう				こめ さとう		601 23.5	ツナは日本語で「まぐろ」のことです。『ツナそぼろ丼』のツナは、きはだまぐろという種類のまぐろです。まぐろは、体をつくるたんぱく質の多い魚ですが、脳の働きを良くするDHAとあぶらなかなま おお ふく という脂の仲間も多く含んでいます。
10 木	米粉パン 牛乳 マカロニスープ (米粉) フランクフルトソーセージ 春キャベツのサラダ		ぎゅうにゅう				こめごはん じゃがいも こめごまカロニ		658 28.7 764 33	『フランクフルトソーセージ』は、ヨーロッパで生まれたマカロニソーセージです。ドイツにあるフランクフルトという町で作られたことから、この名前が付けられました。太さが20ミリから36ミリまでのものをフランクフルトと呼びます。
11 金	ごはん 牛乳 肉じゃが いわしのしょうが煮 野菜のごまあえ		ぎゅうにゅう				こめ さとう じゃがいも		664 25.6 803 29.4	【◎スマイル給食】 スマイル給食は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナツ、くるみが使われていない、より多くの人を食べられる給食です。新しいクラスでも、笑顔の給食 時間にしたいですね。
14 月	ごはん 牛乳 ポークカレー (米粉) ハンバーグ フレンチサラダ		ぎゅうにゅう				こめ じゃがいも こめこの カレールウ		666 23 832 27.6	給食には、毎日牛乳が付きまます。これは、1954年に「学校給食法」で決められています。牛乳には、成長期に必要なたんぱく質、カルシウムなどの栄養素が多く含まれているからです。成長のために飲みましよう。
15 火	げんまい はん ぎゅうにゅう 玄米ごはん 牛乳 豚汁 子持ちししゃもフライ (小・中2個) 中濃ソース 五目納豆		ぎゅうにゅう				げんまい こめ		698 31.4 840 35.9	給食の『玄米ごはん』には、金芽ロウカット玄米というお米が入っています。金芽ロウカット玄米は、おなかの調子をよくする食物繊維や、体の調子を整えるビタミンの仲間など、げんまい おお ふく えいようそ ぎゅうにゅう こんめ 玄米に多く含まれる栄養素が吸収されやすいお米です。
16 水	ごはん 牛乳 豚塩ちゃんこ たらの銀紙焼き れんこんの変わりきんぴら		ぎゅうにゅう				こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら		626 30.8 766 34.5	チンゲンサイは、中国から伝わった緑黄色野菜です。シャキシャキした食感が特徴で、中華料理には欠かせない食材の一つですが、和食や洋食にも合う野菜です。今日は『豚塩ちゃんこ』の中に入っています。
17 木	せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳 春野菜の吉野汁 ささみフライのレモンソースかけ 千草あえ お祝いデザート	にゅうがく しんせう 入学・進級 いわ こん だて お祝い献立	ぎゅうにゅう				もちごめ あずき こめ でんぷん さとう さとう おいわいデザート		647 23.8 780 26.8	『春野菜の吉野汁』には、春に旬を迎える三つ葉とふきとうどが入っています。三つ葉は、今では水耕栽培で一年中食べられ、愛知県は生産量が全国2位です。ふきは、日本産の野菜で、愛知県は生産量が全国1位です。
18 金	ソフトめん 牛乳 ミートソース (柿ピューレ入り) チーズオムレツ シャキシャキサラダ		ぎゅうにゅう				ソフトめん でんぷん ゴールズロー ドレッシング		687 29.2 831 34.6	『ミートソース』は、洋食の定番料理の一つです。イタリアのバスタ料理「ボロネーゼ」がアメリカに渡り、それが日本に伝わって、日本人の口に合うようにアレンジされたと言われています。
21 月	ごはん 牛乳 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 肉団子の甘酢あん (小・中2個) 三色ピーマンとひじきのいため物 ヨーグルト (中)		ぎゅうにゅう				こめ じゃがいも パンこ さとう		590 22.8 784 28.1	いちねんじゅう たま 一年中売られている玉ねぎですが、愛知県産の玉ねぎはおも はん う しんたま ふつう たま しゅうかく 主に春に売られる新玉ねぎです。普通の玉ねぎは収穫し た後に乾燥させますが、新玉ねぎは、ほとんど乾燥させずに売られています。新玉ねぎのみずみずしさを味わってみましよう。
22 火	きしめん 牛乳 五目鶏さしめんの汁 野菜コロッケ フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ		ぎゅうにゅう				きしめん こめご じゃがいも あぶら みかんゼリー		648 22.8 769 26.4	コロッケは、明治時代に登場した日本生まれの洋食の一つです。ヨーロッパから伝わった「クロケット」という料理をまねて考えられました。日本から海外に伝わった日本風のコロッケは、そのまま「コロッケ」と呼ばれているそうです。
23 水	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちらしずし 沢煮わん さわらの西京焼き		ぎゅうにゅう				おおむぎ こめ さとう さとう		593 26.8 725 30.3	「さわら」は、サバ科の魚で、成長とともにさごし、なぎ、さわらと名前が変わる出世魚です。さわらに含まれるEPAやDHAは脳の働きや記憶力、学習能力を高める働きがあるので、みなさんにおすすめの栄養素です。
24 木	ごはん 牛乳 中華飯の具 (うずらたまご) しゅうまい (小・中2個) パンパンジー		ぎゅうにゅう				こめ でんぷん しゅうまいのかわ パンこ でんぷん さとう ごま		632 28 777 32.2	『中華飯』は中華丼とも呼ばれています。昔から中国で食べられてきた八宝菜をご飯にかけた料理で、日本で生まれたと言われています。豚肉のほかにはたけのこ、きのこ、野菜が入っていて一度に多くの栄養素をとることができます。

日 曜	献立名	おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪ 
		赤 おもに血や肉となり 体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり 体を動かすもとになる	ビタミン		脂質		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	3群	4群	5群	6群		
★…新メニュー	日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種類類		
25 金	★もぶりご飯の具	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう		623	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。『もぶりご飯』のもぶりとは、混ぜ込むという意味です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。『小いわしの唐揚げ』は、かたくちいわしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。
	★小いわしの唐揚げ (小4～5個・中5～6個くらい)	いわし					あぶら	789	
	★大豆もやしのナムル							30.8	
30 水	★もぶりご飯の具	とうふ こめみそ だいず		にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん はくさい			666	『ぎょうざ』は、中国料理の点心の一つです。小麦粉を練って薄く伸ばした皮に、ひき肉や細かく切った野菜の具を包んで半月型にしたものです。給食では、焼きぎょうざや揚げぎょうざが出ますが、中国ではゆでで食べる『水ぎょうざ』がよく食べられるそうです。
	★小いわしの唐揚げ (小4～5個・中5～6個くらい)	いわし						25.4	
	★大豆もやしのナムル							818	
	★もぶりご飯の具	あぶらあげ まめみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶ		29.5	

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g	
								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
小学校	今月の平均栄養価	647	25.9	28.4%	382	101	2.8	2.1	238	0.59	0.51	29	5.5	2.3
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	799	30.3	26.0%	428	119	3.7	2.4	276	0.75	0.57	34	6.9	2.8
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

今月の地場産物

<みよし市産>



米・米粉
柿(ピューレ)

<愛知県産>



玄米・豚肉・うずら卵・大豆・豆腐・生揚げ・油揚げ
豆みそ・米みそ・納豆・牛乳・小松菜・チンゲンサイ
ほうれん草・三つ葉・キャベツ・春キャベツ・きゅうり
大根・もやし・れんこん・セロリ

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。

※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】

各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。

※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見ることができます。



学校給食について知ろう



ご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度の学校給食が始まります。学校給食は、学校教育の一環として位置付けられており、成長期の子どもの健康の保持増進だけでなく、食への関心をもち望ましい食習慣や食文化を学ぶ場でもあります。

＊ ＊ 学校給食を通して学ぶこと ＊ ＊

＊ ＊ 学校給食の内容 ＊ ＊

1 楽しく会食すること

- 食事のマナー
- 会食を通して人間関係を深める



2 健康によい食事のとり方

- 栄養バランスのよい食事
- 日常の食事の大切さ



3 食事と安全・衛生

- 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
- 食中毒予防
- 自分の健康



4 食事環境の整備

- 食事にふさわしい環境づくり
- 衛生的な盛り付け
- 環境や資源に配慮



5 食事と文化

- 郷土食や行事食
- 地域の食料の生産・流通・消費



6 勤労と感謝

- みんなで協力して自主的に活動
- 感謝の気持ち



学校給食は **主食 + 牛乳 + 副食(主菜と副菜2品)** から成り立っています。

【主食】

ごはん

ごはん、麦ごはん、玄米ごはん
五穀ごはん わかめごはん
◎みよし市産の米
「大地の風」を使用

パン

スライスパン、米粉パン
ナン など
◎11種類を使用

めん

ソフトめん、白玉うどん
きしめん、中華めんを使用



【牛乳】

200ml入りのブリックパックが毎日つきます。

【副食】

肉・魚・卵を中心とした「主菜」と、野菜を中心とした「副菜」が2品つきます。副菜の1品がデザートの時もあります。

地場産物や旬の食材、各地域の食めぐりなど取り入れています。

【給食費 1食あたり】

小学校 320円 (全額市で補助)
中学校 365円 (全額市で補助)

◎主食と牛乳は、業者に委託しています。
◎副食は、学校給食センターで調理をしています。