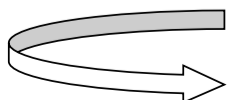


今月の給食目標 : 給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	月		麦ご飯					米 麦		814kcal 30.0g 23%	幼稚園なし
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジゼリー	ゼラチン	寒天		みかんジュース みかん(※加熱済)	砂糖			
10	火		中華麺					麺		792kcal 31.3g 28%	
			春キャベツ入りタンメンスープ	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ		油 ごま油		
			春巻き	焼き豚		にら	しいたけ	春巻きの皮 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油		
			ナタデココのいちごソース和え		ヨーグルト		パイナップル(※加熱済) みかん(※加熱済) ナタデココ いちごジャム パナナ	砂糖			
11	水		黒糖ロールパン					パン 黒糖		740kcal 25.5g 28%	
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			アスパラサラダ			アスパラ	きゅうり キャベツ	砂糖	油		
			コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ コーン	米 砂糖	バター		
12	木		麦ご飯					米 麦		889kcal 32.1g 28%	進級・入学 お祝い メニュー 
			手作りふりかけ	かつお節	ひじき ちりめんじゃこ			砂糖			
			鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			かき玉汁	豆腐 卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉			
			お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆粉			いちご(※加熱済) いちご果汁	砂糖 水あめ	油		
13	金		さくらご飯					米 麦		758kcal 35.2g 21%	
			ししゃも焼き		ししゃも						
			干草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			りんご				りんご				
16	月		麦ご飯					米 麦		785kcal 27.8g 25%	パースディ 給食 
			鯖の西京味噌焼き	さわら みそ			しょうが		ノンエッグマヨドレ		
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 油		
			若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ				
			プリン	卵	乳製品		水あめ 砂糖				
17	火		ロールパン(切れ目あり)					パン		854kcal 41.4g 37%	
			ツナサンドの具	ツナ			玉ねぎ きゅうり	砂糖			
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			オレンジ				オレンジ				
18	水		麦ご飯					米 麦		739kcal 25.9g 26%	幼稚園なし
			鶏肉の唐揚げ薬味ソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが 葉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			切干大根のナムル			小松菜	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油		
			わかめスープ		わかめ	ほうれん草	玉ねぎ	春雨	ごま油		
19	木		黒米ご飯					米 黒米		754kcal 29.5g 27%	ふるさと 給食の日 
			五色卵	かまぼこ 卵			たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖 片栗粉	油		
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ もやし	砂糖	オリーブ油 油		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根	里芋	ごま油		
			ミニトマト			ミニトマト					



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	金	MILK	チキンドリア	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター 生クリーム	883kcal 29.9g 32%	南小 北小 なし
			海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま油		
			ポトフ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも	油		
23	月	MILK	麦ご飯					米 麦		851kcal 35.8g 31%	
			家常豆腐(じゃーじゃんどうふ)	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ			あおのり	小麦粉	油		
24	火	MILK	麦ご飯					米 麦		783kcal 36.7g 32%	
			さばの一味焼き	さば			葉ねぎ にんにく				
			野菜とツナのお浸し	ツナ			キャベツ もやし しょうが	砂糖			
25	水	MILK	麦ご飯					米 麦		853kcal 31.4g 35%	
			スパニッシュオムレツ	ウインナー 卵	牛乳	いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油 生クリーム		
			ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ノンエッグマヨドレ		
26	木	MILK	麦ご飯					米 麦		706kcal 33.7g 19%	幼稚園なし
			黒はんぺんのフライ	黒はんぺん 卵	炊き込みわかめ			小麦粉 パン粉			
			筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう	砂糖	油		
27	金	MILK	麦ご飯					米 麦		816kcal 34.0g 28%	
			たけのこバーグ	豚肉			エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 砂糖			
			ひじきの煮物	大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		ほうれん草	大根				
			オレンジ				オレンジ				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。



給食だより

今年度も調理員さん、配膳員さんと力を合わせ、安全でおいしい給食を提供します。よろしくお願いいたします。

昨年度から、給食のレシピを教えてくださいという声をよく聞きましたので、今年度は献立表にレシピをのせていきたいと思っております。(献立表のスペースの関係でできない時もありますが...)

ぜひ、家庭でも給食メニューを再現してみてください。

Let' cook! 「大豆サラダ」



材料	分量(4人分)	作り方
大豆(乾燥)	43	① 乾燥大豆を水戻しし、ゆでる。柔らかくなったら砂糖、しょうゆで味をつける。(←この料理のポイントです！) ② キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切る。さっとゆでる。 ③ 調味液Aを混ぜてドレッシングを作る。
水	55	
砂糖	6.75	
しょうゆ	4.3	
キャベツ	128	
にんじん	30	
酢	7.98	
A しょうゆ	6.14	
砂糖	1.22	
塩	少々	
こしょう	少々	

甘辛く煮た大豆がポイントです。給食でも人気があるメニューです♪

担当: 栄養教諭 高木

学校給食について



学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

学校給食の目標	1 健康	2 食生活	3 食生活
「学校給食法」第二条より	適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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。	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。
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。	食生活が食に関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。	わ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。	食料の生産、流通及び消費についての、正しい理解に導くこと。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成25年4月1日施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
脂肪(※1)	16~26	18~32	22~38	25~40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。
 マグネシウム・・・児童(6歳~7歳)70mg、児童(8歳~9歳)80mg、児童(10歳~11歳)110mg、生徒(12歳~14歳)140mg
 亜鉛・・・児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)3mg、生徒(12歳~14歳)3mg
 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
 ※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

毎月、献立表を配布します。必ず目を通していただき、なるべく朝食や夕食と重ならないように、ご配慮をお願いします。

