

給食だより4月



令和2年4月8日
音更町立下土幌小学校

学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期がはじまります。
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギーや栄養バランスを考え、安全で安心でおいしい給食を提供します。

●はじまり

児童・生徒の栄養補給を目標として始めました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として定着しました。



●栄養

入学したばかりの小学1年生は中学3年生までの9年間で大きくたくましい体に成長します。この9年間は成長期に入るため、とくに栄養バランスが大切です。



●目標 学校給食では、食育基本法や学校教育法を受け、7つの目標を定めています。	健やかな体をはぐくむ 適切な栄養の摂取で健康の増進を図る。	食生活のお手本になる 食に関する判断力と望ましい食習慣を養う。	力を合わせ、学校生活を豊かに 助け合う心や明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。
自然と命の恵みへ感謝 生命や自然を尊重し、すすんで環境を守る態度を養う。	支え合いで成り立つ食生活 様々な人の力に支えられていることへの理解を深める。	伝統的な食文化 日本の伝統的な食文化への理解を深める。	生産・流通・消費のしくみ 食料の生産・流通・消費の正しい理解を養う。

こんなことを心がけて学校給食をつくっています

学校給食の献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。



毎日、安全でおいしい給食が子どもたちのところに届くように、心を込めて作ります。

4月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
8日 (水)	ツナのみそ炊きごはん ツナのみそたきごはん こんさいじる 根菜汁 牛乳	ごはん	ツナ 油揚げ 鶏肉 牛乳	にんじん にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ
9日 (木)	ピリからきゅうり 中華どんぶり ちゅうかどんぶり ピリ辛きゅうり 牛乳	ごはん	豚肉 うすら卵 エビ イカ アサリ 牛乳	白菜 にんじん 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ きくらげ きゅうり
10日 (金)	ビーフンサラダ たまごパン わふう コーンスープ ビーフンサラダ 牛乳	パン	鶏肉 卵 鶏肉 牛乳	にんじん 長ねぎ コーン 干しいたけ きゅうり もやし にんじん
13日 (月)	はくさいナムル ごはん プルコギ 白菜ナムル 牛乳	ごはん	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし にら しめじ 白菜 もやし
14日 (火)	ケチャップ プレーンオムレツ バターパン クリームシチュー プレーンオムレツ 牛乳	パン	鶏肉 牛乳 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ
15日 (水)	ごまきゅうり ごはん しらたますきやき ごまきゅうり 牛乳	ごはん	白玉もち 豚肉 豆腐 牛乳	白菜 長ねぎ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり
16日 (木)	おいおいゼリー コーンピラフ ワンタンスープ お祝いゼリー 牛乳	ごはん	ウィンナー ワンタンの具 ゼリー 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 メンマ

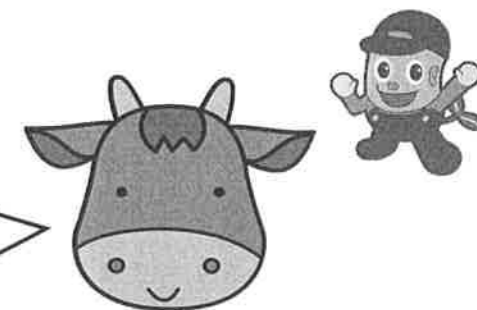
	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
17日 (金)	コールスローサラダ コッペパン ハッシュドポーク	パン	豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ
		じゃがいも	ハム	キャベツ にんじん きゅうり
		牛乳	牛乳	
20日 (月)	振替休業日			
21日 (火)	ハンバーグきのこソース バターパン ショウタンスープ	パン	鶏肉	もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ
		じゃがいも	ハンバーグ	しめじ
		牛乳	牛乳	
22日 (水)	おとぶけ チーズ きゅうしょく すずらん わぎゅうどんぶり かみなりじる	ごはん	すずらん和牛	玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 白菜
			豆腐	
			チーズ	
			牛乳	
23日 (木)	フルーツカクテル スパゲティミートソース	スパゲティ	豚ひき肉	ピーマン にんじん 玉ねぎ トマト
				パイナップル 黄桃
		牛乳	牛乳	
24日 (金)	マカロニグラタン チョコチップパン オニオンスープ	パン	鶏肉	にんじん 玉ねぎ
		マカロニ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ しめじ
		牛乳	チーズ	コーン パセリ
			牛乳	
27日 (月)	ヨーグルト ポークカレー	ごはん じゃがいも	豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ
			ヨーグルト	
		牛乳	牛乳	
28日 (火)	しろみさかな せんきゃべつ フライ はさんで フィッシュ ミートボール スープ	パン	白身魚	キャベツ
		春雨	ミートボール	長ねぎ 白菜 にんじん
		牛乳	牛乳	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
29日 (水)	昭和の日			
30日 (木)	にくしゅうまい(2) みそラーメン	みそラーメン	ラーメン	豚肉 にんじん もやし 白菜 長ねぎ メンマ
		肉しゅうまい		しゅうまい
		牛乳		牛乳

おとぶけ給食

音更町では、音更で生産された食材を季節毎に献立に取り入れ紹介する「おとぶけ給食」を行っています。児童・生徒の食育の一環として、また保護者の方にも給食を通して、音更町の食材の旬を知ってもらい、郷土への関心や理解を深めることを目的としています。音更町、JAおとぶけ、JA木野の協力を得て実施しています。

今月のおとぶけ給食には『すずらん和牛』が登場します。冷涼な気候と、栄養満点の牧草がそろそろ好条件の音更では、おいしい和牛を育てることができます。給食ではすずらん和牛をたっぷりの野菜と一緒に牛丼にします。お楽しみに！



食事の時は

背中ピン！

見た目もよく、食べやすい姿勢です。



食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことです。感謝の気持ちをこめましょう。



【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を1名募集しています。週2～3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも5名募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会（TEL：0155-42-2111内線764）までお問い合わせください。

○お知らせ
献立には記載されていませんが、牛乳はほぼ毎日つきます。物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	697kcal	24.7g	23.5g	2.8g
中学校	846kcal	29.8g	28.2g	3.3g