

給食だより



令和3年4月12日
音更町立木野東小学校

4月のこんだて

学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。

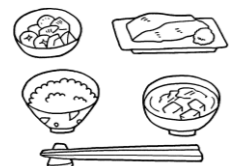
学校給食は食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。学校給食法では具体的に7つの目標が定められており、これらの目標や栄養素の摂取基準に基づいて献立を作成しています。

学校給食の目標

健康な体をつくる



望ましい食生活のお手本になる



助け合い、協力し合う
社会性を身につける



働くことを尊び、
感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、
未来に伝える



食料の生産・流通・
消費の正しい理解に
導く



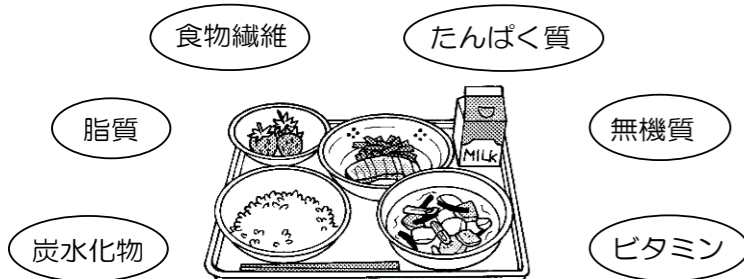
自然の恵みに感謝
する心を育てる



学校給食の献立内容について

学校給食では「児童又は生徒一回当たりの学校給食摂取基準」に基づいて、1日に必要な栄養素の1/3～1/2がとれるように献立を作成しています。

また、「給食だより」は食卓での話題のひとつや、朝夕の食事と重ならないよう、献立の参考にご活用ください。



どうして給食には 毎日牛乳が出るの？

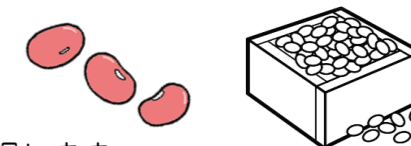
日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。学校給食における牛乳には、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が摂取できる食品として大切な役割があります。

| | 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 (木) |  始業式  | | | |
| 9日 (金) |  入学式  | | | |
| 12日 (月) | はくさいのナムル  ごはん  マーボーはるさめ  白菜のナムル  牛乳  | ごはん | ごはん | 豚肉 鶏肉 牛乳 |
| | | 春雨 | | 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 いら |
| | | | | 白菜 もやし |
| 13日 (火) | ケチャップ  プレーンオムレツ  コッペパン  こんさいの ブラウンシチュー  牛乳  | コッペパン | パン | 豚肉 オムレツ 牛乳 |
| | | 根菜のブラウンシチュー | じゃがいも | 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ トマト |
| | | | | |
| 14日 (水) | やみつきキャベツ  わかなごはん  みそけんちん  牛乳  | 若菜ごはん | ごはん | 大根菜 塩昆布 牛乳 |
| | | | じゃがいも | 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸 |
| | | | | キャベツ きゅうり |
| 15日 (木) | フルーツあんじん  スパゲティミートソース  牛乳  | スパゲティミートソース | スパゲティ | 豚肉 牛乳 |
| | | フルーツ杏仁 | 杏仁ゼリー | ピーマン 人参 玉ねぎ パセリ |
| | | | | 黄桃 パイン |
| 16日 (金) | せんキャベツ  メンチカツ  バターパン  ポテトコンソメ  牛乳  | バターパン | パン | 豚肉 ハム メンチカツ 牛乳 |
| | | ポテトコンソメ | じゃがいも | 人参 玉ねぎ えのき茸 パセリ |
| | | | | キャベツ |

| | 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 |
|------------|--|---|---|-----------------------------------|
| 19日 (月) | ごまきゅうり たきこみごはん すましじる | 炊き込みごはん | ごはん 豆腐 牛乳 | ごぼう 人参 椎茸 たけのこ 長ねぎ きゅうり |
| 20日 (火) | おとぶけ給食 クリスマスピーチキン あんパン マロニースープ | あんパン マロニースープ クリスマスピーチキン 牛乳 | パン マロニー 鶏肉 牛乳 | 人参 もやし 長ねぎ |
| 21日 (水) | おいおいデザート ポークカレー | ポークカレー お祝いデザート 牛乳 | ごはん 麦 じゃがいも ゼリー 牛乳 | 玉ねぎ 人参 パセリ |
| 22日 (木) | にくしゅうまい しょうゆラーメン | 醤油ラーメン 肉焼売 牛乳 | ラーメン 豚肉 しゅうまい 牛乳 | 白菜 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草 メンマ |
| 23日 (金) | ハンバーグドミソース チーズポテト コッペパン ショウタンスープ | コッペパン ショウタンスープ ハンバーグドミソース チーズポテト 牛乳 | パン じゃがいも 鶏肉 ハンバーグ チーズ 牛乳 | もやし ほうれん草 椎茸 人参 長ねぎ |
| 26日 (月) | いわしのうめに ごはん にくだんごのあんかけ | ごはん 肉団子のあんかけ いわしの梅煮 牛乳 | ごはん 肉団子 いわし 牛乳 | 白菜 人参 長ねぎ もやし 椎茸 |
| 27日 (火) | かぼちゃひきにくフライ たまごパン コーンチャウダー | たまごパン コーンチャウダー かぼちゃひき肉フライ 牛乳 | パン じゃがいも ベーコン 牛乳 フライ 牛乳 | 人参 玉ねぎ コーン |
| 28日 (水) | チーズ ピラフ キャベツマスープ | ピラフ キャベツマスープ チーズ 牛乳 | ごはん 麦 ウインナー ベーコン チーズ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト |

| | 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 (木) | 昭和の日 | | | |
| 30日 (金) | おかかあえ ごはん ふたにくとだいこんの あまからに | ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 おかか和え 牛乳 | ごはん 豚肉 生揚げ 魚河岸ポール 牛乳 | 人参 たけのこ 大根 椎茸 ほうれん草 もやし |

おとぶけ給食



今月は20日(火)に音更町産の小豆を使ったあんパンが登場します。小豆は、昔「赤いダイヤ」と呼ばれたほど品質が良く、高価なものでした。家庭でも祝い事があると小豆を煮てあんを作り、餅、まんじゅうを作ってお祝いしました。栄養価も高く低脂肪、高タンパクで食物繊維が豊富です。



【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給食調理員を4名、代替員を若干名募集しています。

職 種：給食調理員、代替員

業務内容：調理業務(給食調理員)、調理補助(代替員)、配膳、洗浄

雇用条件：給食調理員(試用期間あり)

日額3,700円～6,670円(勤務校により異なります)

通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務手当、健康保険、雇用保険、労災保険

※健康保険は1日の就業時間が5時間以上の勤務校のみ加入対象

代替員～時給898円、通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務手当あり

勤務形態：給食調理員～週5日 代替員～週2～3日

午前8時15分から午後3時45分(勤務校により異なります。休憩時間あり。必要に応じ

時間外、早出出勤あり)。休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)

勤務場所：給食調理員～音更・木野東・鈴蘭小学校、緑南中学校のいずれか(採用後に決定)

代替員～町内の小中学校

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。

〇お知らせ

物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

| 月平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|---------|-------|-------|------|
| 小学校 | 757kcal | 24.6g | 24.8g | 3.1g |
| 中学校 | 905kcal | 29.0g | 29.9g | 3.7g |