

| 4月の予定献立表 (小・中学校) | | | 使用する材料 | | | 給食が 休みの 学校・学年 連絡等 | 栄養価 | | |
|-------------------|---|--------------|--|---|---|--|-----------|-----------------------------------|-----|
| 令和5年度 大郷町学校給食センター | | | 血や肉になる 赤色の食品 | 体の調子整える 緑色の食品 | 熱や力になる 黄色の食品 | | エネルギーKcal | たんぱく質g | 脂質g |
| 日 | 曜 | 主食 | | | | | 献立名 | 小学校 | 中学校 |
| 11 | 火 | ごはん | 豚肉のみそ焼き すきごぶの炒め煮 沢煮椀 みかんゼリー | 牛乳 豚肉 みそ こんぶ 油あげ | にんじん だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ ほししいたけ もやし | ごはん こんにゃく ごめ油 さとう みかんゼリー | 小学校 | 825 31.8 27.8 | |
| 12 | 水 | 米粉チョコパン | コロケ マカロニサラダ 春キャベツのスープ 角チーズ(中のみ) | 牛乳 ベーコン ハム チーズ | キャベツ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし グリーンピース | パン チョコ マカロニ パンこ こむぎこ 小麦 大豆油 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ | 小学校1年 | 697 920 20.8 28.4 34.0 45.4 | |
| 13 | 木 | わかめごはん | 桜シュウマイ(2個) ごま和え うーめん汁 | 牛乳 わかめ たら 油あげ えび | にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし たまねぎ | ごはん こむぎこ ぶ うーめん じゃがいも ごま さとう | | 605 801 20.4 25.6 17.7 21.6 | |
| 14 | 金 | ごはん | 魚そぼろ わかめとコーンの和え物 豚汁 | 牛乳 まぐろ 卵 豚肉 豆腐 みそ にぼし わかめ | えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり とうもろこし | ごはん ごめ油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく | | 627 792 25.2 30.8 21.5 25.4 | |
| 17 | 月 | ごはん | 春巻き ホイコーロー 鶏ごぼろスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ | ごぼう にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ビーマン たけのこ キャベツ にんにく しょうが | ごはん 春雨 大豆油 こむぎこ てんぷん ごめ油 ごま油 さとう | 中学校 | 626 23.1 21.4 | |
| 18 | 火 | 麦ごはん | ハヤシライス フルーツヨーグルト アーモンド小魚 | 牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト スキムミルク いわし | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく パナナ パイナップル もも | ごはん 大麦 パター じゃがいも アーモンド さとう | | 751 942 22.7 27.4 23.2 26.6 | |
| 19 | 水 | 米粉コッパン | ロングウイナー キャベツとツナのサラダ コーンポタージュ | 牛乳 ウイナー ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム まぐろ | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり | パン じゃがいも さとう パター ドレッシング | | 653 787 27.3 32.5 29.7 33.3 | |
| 20 | 木 | ごはん のりの佃煮 | 五目厚焼き玉子 肉じゃが もやしのみそ汁 | 牛乳 卵 油あげ みそ にぼし 豚肉 のり 鶏肉 大豆 | もやし こまつな ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ グリーンピース | ごはん じゃがいも こんにゃく ごめ油 さとう | | 616 775 23.1 27.8 17.5 20.0 | |
| 21 | 金 | ごはん | 肉団子(小2個、中3個) ごぼうの中華炒め ワンタンスープ | 牛乳 豚肉 えび 鶏肉 | キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ しょうが パプリカ たまねぎ ごぼう えだまめ にんにく | ごはん ワンタン ごめ油 ごま油 | | 610 794 23.5 29.5 16.7 20.6 | |
| 24 | 月 | ごはん | 春巻き ホイコーロー 鶏ごぼろスープ 牛乳プリン | 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ | ごぼう にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ビーマン たけのこ キャベツ にんにく しょうが | ごはん 春雨 大豆油 こむぎこ てんぷん ごめ油 ごま油 さとう 牛乳プリン | 小学校 | 847 29.2 27.4 | |
| 25 | 火 | ごはん | さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 | 牛乳 さば みそ 油あげ にぼし かつお節 | にんじん だいこん ごぼう ねぎ ブロッコリー | ごはん さといも こんにゃく ごま油 | | 637 829 23.9 29.9 21.5 26.4 | |
| 26 | 水 | 米粉チーズパン | ベンネミートソース シャーマンポテト ヨーグルト | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト チーズ | たまねぎ ビーマン トマト にんにく パセリ | パン マカロニ さとう オリーブ油 じゃがいも パター | | 621 760 24.0 28.2 18.3 21.3 | |
| 27 | 木 | ごはん | ハンバーグ 大麦サラダ 玉子スープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ハム こんぶ | えのきだけ チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり | ごはん さとう パター でんぷん ごま油 大麦 ごま ごめ油 | | 668 856 26.7 33.1 24.0 29.0 | |
| 28 | 金 | ごはん | 鶏肉のから揚げ 切干し大根のピリ辛炒め キャベツのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 油あげ みそ にぼし 豚肉 | キャベツ もやし えのきだけ にんじん ねぎ だいこん にら たまねぎ にんにく | ごはん でんぷん こんにゃく ごめ油 ごま油 大豆油 | | 636 803 27.4 32.6 21.2 24.6 | |

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：645Kcal 24.0g 22.2g 2.2g
 中学校：825Kcal 29.7g 26.9g 2.9g

- *太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校だより等でご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます
 新しい学年での生活がスタートしました。
 今年度も給食センター一同心をこめて安全安心の
 給食をお届けしたいと思っています。
 よろしくお祈りいたします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

| | | |
|---|---|---|
| <h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> | <h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| <h3>感謝の心</h3> <p>食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> | <h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> | <h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p> |