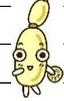


令和3年度 4月 いただきます

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(a) 熱量 kcal (b) たんぱく質 g (c) 脂質 kcal (d) たんぱく質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
金	牛乳		牛乳	《食を通して心と体を作ろう！》					541
	桜ちらしずし	たまご		ほうれん草	桜塩漬	米		ちらし寿司の素	24.4
	さわらの塩焼き・ミニトマト	さわら			トマト			塩	709
	若竹汁	とうふ	干しわかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきだけ			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	30.2
令和3年度の給食のスタートです。しっかり食べて、心も体も元気100倍で過ごしましょう！									
家庭でどうぞ いろ類									
12	牛乳・ごはん		牛乳	《がめ煮について知ろう！》		米			552
	高菜ふいかけ			高菜漬			ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	19.2
	がめ煮	とり肉		にんじん さやえんどう	れんこん たけのこ しょう 干しいたけ	里いも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	710
	ごま酢あえ	かまぼこ		にんじん	だいこん 太もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	23.5
がめ煮は九州北部地方の郷土料理です。博多の方言で「がめくり込む」（寄せ集める）が名前の由来と言われています。									
家庭でどうぞ 小魚類									
13	牛乳・パン		牛乳	《手作りいちごジャムに挑戦！》		パン			615
	手作りいちごジャム				いちご レモン(果汁)	さとう			27.8
	豚肉と野菜のマスタード炒め	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	油	マスタード コンソメ しょうゆ	77.4
	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ しめじ	じゃがいも		ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	34.5
いちごのへたをとり、砂糖をふりかけて全体になじませレモン果汁をふりかけ、とろ火でコトコト煮て作ります。									
家庭でどうぞ 大豆製品									
14	牛乳		牛乳	《チーズでカルシウム補給！》					633
	ポークカレーライス(素ごはん・ルウ)	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	20.7
	チーズサラダ			チーズ	にんじん だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	81.9
	いちご				いちご				25.5
チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんにとってとても大切な栄養です。歯や骨を丈夫にする働きを持っています。									
家庭でどうぞ 緑黄色野菜									
15	牛乳・パン		牛乳	《しらす干しでカルシウム補給！》		パン			630
	ミートボールと野菜のケチャップ煮	ミートボール		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース しめじ	じゃがいも さとう		コンソメ ケチャップ ウスターソース こしょう	25.3
	じゃこサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	77.9
	フルーンヨーグルト			フルーンヨーグルト					30.3
しらす干しはカタクチイワシの稚魚(ちぎよ)を乾燥させたものです。骨や内臓ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。									
家庭でどうぞ 魚介類									
16	牛乳		牛乳	《貝だくさんの八宝菜で栄養満点！》					517
	ごはん					米			20.4
	八宝菜	豚肉 いか えび かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	パンサンスウ	ハム		にんじん	きゅうり 太もやし	春雨 さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	
1日30食品を食べると、バランスの良い食生活になるとよく言われます。今日の給食では16種類の食品を使用しています。									
家庭でどうぞ たまご									
19	牛乳・ごはん		牛乳	《じゃがいもについて知ろう！》		米			585
	ちいめんふいかけ		しらす干し			さとう	ごま	しょうゆ みりん	23.7
	豚じゃが	ぶた肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	75.0
	春野菜のあえもの		のり	アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.3
いろ類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。									
家庭でどうぞ その他の野菜									
20	牛乳・パン		牛乳	《もずくについて知ろう！》		パン			573
	とり肉のバーベキューソースかけ	とり肉			たまねぎ にんにく	さとう		塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん	25.8
	小松菜のソテー			こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	71.6
	もずくと麦のスープ	ぶた肉	もずく	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	麦		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.2
もずくは海藻の仲間です。枝分かれをしていて、とても細い糸のような形をしています。手でふれるとヌルヌルしています。									
家庭でどうぞ きのこと類									
21	牛乳		牛乳	《かみかみメニューの日だよ！》					589
	親子とんぶり(ごはん・具)	たまご とり肉 とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	24.8
	五目なます	かまぼこ	干しわかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	75.6
	大豆といちごのカリカリ	大豆	かえりいりこ			さとう		しょうゆ みりん	30.6
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									
家庭でどうぞ 種実類									
22	牛乳・パン		牛乳	《イタリア料理を味わおう！》		パン			644
	ミートスパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ さとう	油	コンソメ ケチャップ トマトピューレ デミグラス ソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう	25.4
	イタリアンサラダ	ハム		パプリカ	キャベツ とうもろこし	さとう	油	酢 塩 こしょう	82.9
	オレンジ				オレンジ				31.8
スパゲティはイタリア料理のひとつです。トマトを使った料理や、オリーブオイルを使った料理が多いのが特徴です。									
家庭でどうぞ 海藻類									
23	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ！》		米			572
	焼きししゃも		ししゃも						25.0
	カラフルきんぴら	豚肉 大豆		にんじん ピーマン パプリカ	ごぼう たけのこ えだまめ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん	75.9
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干し	33.9
やかましいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いろ類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。									
家庭でどうぞ くだもの									

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(kcal) 熱量 kcal (%) たんぱく質 % (%) 脂質 % (%) たんぱく質 %	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
26 月	牛乳・ごはん		牛乳	《ひじきで鉄分補給！》		米			616	
	ぎょうざ	ぎょうざ							25.9	
	ひじきの中華あえ	まぐろ水煮	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	813	
	マーボー豆腐	とうふ 豚ミンチ 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく しょうが	さとう かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	33.4	
ひじきはカルシウム等のミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も多く含んでいますし、鉄分が豊富なので貧血予防に効果的です。									家庭でとろう	小魚類
27 火	牛乳・パン		牛乳	《旬の食材「アスパラガス」を知ろう！》		パン			672	
	アスパラグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン粉		コンソメ ベイヤメルソース 塩 こしょう	28.4	
	添え野菜			ブロッコリー	とうもろこし	油		コンソメ 塩 こしょう	850	
	豆と野菜のスープ	大豆 白いんげん豆 ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.2	
アスパラガスは南ヨーロッパ生まれで、江戸時代に親費用としてオランダ人によって伝えられました。大正時代になり食べられるようになりました。									家庭でとろう	魚介類
28 水	牛乳		牛乳	《切り干し大根について知ろう！》					600	
	豚とん(ごはん・具)	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう 白ねぎ 干ししいたけ	米 糸こんにゃく さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	23.8	
	切り干し大根の甘酢あえ	かまぼこ		こまつな にんじん	切り干し大根 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	765	
	ココア豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	ココア 塩	29.4	
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘みも栄養価もアップします。									家庭でとろう	海藻類
30 金	牛乳・ごはん		牛乳	《たけのこを味わおう！》		米			580	
	さばの塩焼き	さば						塩	28.0	
	たけのこの土佐煮	平天 かつお節		にんじん	たけのこ	こんにゃく さとう		しょうゆ 酒 みりん	738	
	かき玉汁	たまご とうふ かまぼこ		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい 干ししいたけ	かたくり粉		出し醤油 かつお節 しょうゆ みりん 塩	34.4	
たけのこは春が旬の食材で、成長が早く10日間で竹になってしまいます。食物繊維がたっぷりの食材です。									家庭でとろう	いも類



今月の予定
 興進小 9日(金)より:2~6年給食開始 14日(水)より:1年給食開始
 川西中 9日(金)より:給食開始 16日(金):給食なし



※今年も「まごわ(は) やさしい」日と「やかましいみそしる」の日を継続していきます。おうちでも作ってみてください。



23日は『まごわ(は) やさしい』の日
 ま:とうふ 油あげ 大豆 ご:ごま わ(は):わかめ
 や:たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ごぼう えだまめ ピーマン パプリカ
 さ:ししやも し:えのきだけ い:じゃがいも



23日は『やかましいみそしる』の日
 や:にんじん ねぎ たまねぎ か:わかめ
 ま:とうふ 油あげ し:しめじ
 い:じゃがいも

みなさんの食べている給食を紹介します

みなさんが毎日食べている給食は、興進小学校内にある興進学校給食共同調理場で作られています。興進小学校と川西中学校の約340人分の給食を調理員、栄養教諭、配送の方が協力して、おいしく安全に届けるようがんばっています。

「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の中には、食べものに対する感謝の気持ちや調理をしてくださる人への感謝の気持ちが込められています。食べることに不自由しないことは、決して当たり前のことではないことを忘れないでください。

月・水・金はごはん、火・木はパンが主食となります。ごはんやパンは、小郡地区の川崎ベーカリーから運ばれてきます。
 おかずはたっぷり、ごはんはたっぷり食べる「ばっかりたべ」をしないためにも、味のついたおかずと一緒にごはんを食べたいと思います。そのため、ごはんの日ではできるだけごはんを基調とした和食を意識した献立にします。



中学校の給食は？
 中学校の給食は、小学校に比べごはんやパンの大きさが違い、おかずの量も多くなります。
 中学生は、心と体が大人へと成長を続ける大事な時期です。その成長を支え、生涯健康で過ごすための土台を作るためにはバランスのとれた栄養が大切です。ごはんが多い、パンが大きい、野菜は嫌だ、豆類はちょっと・・・という人も、自分づくりのために「食べること」を大切にしましょう。

小学校の給食は？

新1年生は、学校給食入門ですね。小学校では、協力して準備や後片付けができ、楽しくおいしく食べられることを第一に考えたいと思います。そして9年間で、望ましい食習慣が身につけられるよう、学校・家庭・地域が連携し食育に取り組みたいと思います。
 おいしく楽しく食べるためには、好き嫌いをなく食べることや、食事のマナーを守ることが大切です。ご家庭でもよりよい食習慣が身につくよう、折に触れお話しあってください。



手作りいちごジャム

<材料>10人分
 いちご・・・1パック
 さとう・・・100g
 レモン果汁・・・4g

- <作り方>
 (14日です)
 1. いちごのへたを取り、洗っておく。
 2. なべにいちごとさとうを入れて30分程度放置しておく。
 3. 強火で煮ていき、フツツしたら中火にしてアクをとる。
 4. レモン果汁を加え、10~15分程度かき混ぜながら煮込む。
 5. 火をとめておくと、とろみがついてくる。
 ※1週間程度保存がききますが、早めに食べてください。

興進学校給食共同調理場職員の紹介

所 長: 河津 裕志 (興進小学校校長)
 調 理 員: 佐野慶湖・品川陽子・山本五月・杉本梓沙・田中多津子・西村鈴江
 配 送: 竹内勝 (委託)
 栄養教諭: 辻谷祥子

子どもたちに安心・安全な給食を提供できるようがんばります。

1年間よろしくをお願いします。

