

# 令和4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<br>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)<br>エネルギー<br>(g)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(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    |   |   |
| 11月   | 牛乳・ごはん             |                     | 牛乳  | 《食を通して心と体を作ろう！》    |                           | 米               |       |   | 565   |
|   | さわらの甘みそ焼き          | さわら 米みそ             |   |                    |                           | さとう             |       | 酒 みりん   | 24.7  |
|   | 千切り野菜のごまあえ         | ちくわ                 |   | にんじん               | キャベツ                      | じゃがいも さとう       | ごま    | しょうゆ  | 721   |
|   | 若竹汁                | とうふ                 | 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 くだもの   |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 12月   | 牛乳・パン              |                     | 牛乳  | 《手作りのいちごジャムに挑戦！》   |                           | パン              |       |   | 643   |
|   | 手作りいちごジャム          |                     |    |                    | いちご レモン(果汁)               | さとう             |       |   | 23.5  |
|   | アスパラガス入りクリームシチュー   | とり肉                 | 牛乳  | にんじん               | アスパラガス たまねぎ しめじ           | じゃがいも           | 油     | コンソメ ホワイトルウ こしょう                                  | 809   |
|   | 満点サラダ              | 大豆                  | 干しひじき   | にんじん               | きゅうり ごぼう とうもろこし           | さとう             | マヨネーズ | 酢 こしょう  | 29.1  |
| 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 小魚類  |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 13月   | 牛乳・ごはん(中のみ・のり佃煮)   |                     | 牛乳(中のみ・のり佃煮)  | 《帯広肉じゃがを味わおう！》     |                           | 米               |       |   | 648   |
|   | 帯広肉じゃが             | ぶた肉                 |   | にんじん さやいんげん        | たまねぎ                      | じゃがいも さとう かたくり粉 | 油     | しょうゆ  | 23.7  |
|   | 三平汁                | 鮭だんご 厚あげ            |   | にんじん               | はくさい だいこん 白ねぎ             | こんにゃく           |       | 出し昆布 かつお節 しょうゆ 塩                                  | 841   |
|   | いいことアーモンドのかりかり     |                     | かえりいりこ  |                    |                           | さとう             | アーモンド | しょうゆ みりん  | 29.7  |
| 北海道の帯広の小中学校の人気のメニューです。じゃがいもを油で揚げたものを砂糖としょうゆで味をつけてぶた肉とからめた料理です。              |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ きのご類   |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 14月   | 牛乳・パン              |                     | 牛乳  | 《イタリア料理を味わおう！》     |                           | パン              |       |   | 634   |
|   | ミートスパゲティ           | ぶたミンチ 牛ミンチ          |   | にんじん               | たまねぎ グリンピース にんにく          | スパゲティ           | 油     | コンソメ ケチャップ ビューシ チーズソース トマトソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう | 25.2  |
|   | イタリアンサラダ           | ハム                  |   | パプリカ               | キャベツ きゅうり とうもろこし          | さとう             | 油     | 酢 塩 こしょう  | 816   |
|   | いちご                |                     |   |                    | いちご                       |                 |       |   | 31.6  |
| 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 魚介類  |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 15月   | 牛乳                 |                     | 牛乳  | 《乳製品でカルシウム補給！》     |                           |                 |       |   | 672   |
|   | ポークカレーライス(素ごはん・ルウ) | ぶた肉                 |   | にんじん               | たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご | 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                          | 23.7  |
|   | ツナサラダ              | ツナ                  |   | にんじん               | はくさい 太もやし きゅうり            | さとう             | 油     | 酢 塩 こしょう  | 853   |
|   | フルーンヨーグルト          |                     | フルーンヨーグルト   |                    |                           |                 |       |   | 28.5  |
| ヨーグルトやチーズなどの乳製品は牛乳を発酵(はっこう)させたもので、発酵によって消化吸収がよくなります。カルシウムたっぷりです。            |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ 大豆製品   |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 18月   | 牛乳・ごはん             |                     | 牛乳  | 《「やかましいみそ汁」の日だよ！》  |                           | 米               |       |   | 581   |
|   | さばの塩焼き             | さば                  |   |                    |                           |                 |       | 塩   | 27.2  |
|   | 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  | 741   |
|   | 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            | だいこん えのきだけ                | じゃがいも           |       | 燕干し   | 33.7  |
| 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」いも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 種実類  |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 19月   | 牛乳・パン              |                     | 牛乳  | 《オーストラリアの料理を味わおう！》 |                           | パン              |       |   | 592   |
|   | グリルチキン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 しょうゆ ウスターソース みりん                     | 25.8  |
|   | フロッコリーのソテー         |                     |  | ブロッコリー にんじん        |                           |                 | 油     | コンソメ 塩 こしょう                                       | 738   |
|   | コーンクリームスープ         | ベーコン                | 牛乳  | にんじん パセリ           | たまねぎ とうもろこし しめじ           | じゃがいも           |       | コンソメ ホワイトルウ こしょう                                  | 31.4  |
| イギリスをはじめ多くの国々からの移民がオーストラリアの国を作っているため、多国籍料理が多いです。バーベキューが盛んな国でもあります。          |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ 海藻類  |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 20月   | 牛乳・ごはん             |                     | 牛乳  | 《ひじきで鉄分補給！》        |                           | 米               |       |   | 631   |
|   | 蒸ししゅうまい            | しゅうまい               |   |                    |                           |                 |       |   | 26.4  |
|   | ひじきの中華あえ           | とりささみ               | 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  | 839   |
|   | マーボー豆腐             | とうふ ぶたミンチ 赤みそ       |   | にんじん ねぎ            | たまねぎ たけのこ 干ししょうが にんにく     | さとう かたくり粉       | ごま油   | しょうゆ 酒 トウバンジャン                                    | 34.3  |
| 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て、鉄分が豊富なので貧血予防に効果的です。                 |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ 葉物野菜   |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 21月   | 牛乳・パン              |                     | 牛乳  | 《チーズでカルシウム補給！》     |                           | パン              |       |   | 581   |
|   | ミネストローネ            | ベーコン 大豆             |   | トマト(缶)             | たまねぎ キャベツ セロリ             | じゃがいも マカロニ さとう  |       | コンソメ ウスターソース 塩 こしょう                               | 22.3  |
|   | チーズサラダ             |                     | (中のみ: チーズ)  | にんじん               | はくさい きゅうり                 | さとう             | 油     | 酢 塩 こしょう  | 828   |
|   | (中のみ)ウインナー         | ウインナー               |   |                    |                           |                 |       |   | 31.7  |
| 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もっています。           |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ たまご  |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 22月   | 牛乳                 |                     | 牛乳  | 《大豆は畑のお肉だよ！》       |                           |                 |       |   | 664   |
|   | なかよし丼              | とりミンチ ぶたミンチ おから たまご |   |                    | えだまめ                      | 米・さとう           |       | しょうゆ 酒 みりん  | 30.1  |
|   | ぶた汁                | ぶた肉 とうふ 麦みそ         |   | にんじん ねぎ            | だいこん ごぼう                  | さつまいも こんにゃく     |       | 燕干し   | 851   |
|   | ココア豆               | 大豆 きな粉              |   |                    |                           | さとう             | ごま油   | ココア 塩   | 37.7  |
| 大豆から作られるものには、きな粉・豆乳・おから・豆腐・油揚げ・厚揚げ・納豆・みそ・しょうゆ・大豆油などたくさんあります。                |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ その他の野菜   |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 25月   | 牛乳・ごはん             |                     | 牛乳  | 《たまごは栄養満点だよ！》      |                           | 米               |       |   | 607   |
|   | 焼きししゃも             |                     | ししゃも  |                    |                           |                 |       |   | 28.5  |
|   | ぶた肉と厚あげのみそ炒め       | ぶた肉 厚あげ 麦みそ         |  | にんじん ねぎ            | キャベツ                      | さとう             | 油     | しょうゆ 酒  | 800   |
|   | かき玉汁               | たまご とうふ かまぼこ        |   | にんじん こまつな          | たまねぎ はくさい 干ししいたけ          | かたくり粉           |       | 出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩                              | 38.1  |
| たまごはビタミンCを除くすべての栄養をバランスよく含んだ食品です。調理が簡単にできるのがいいですね。                          |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |
| 家庭でどうぞ いも類  |                    |                     |   |                    |                           |                 |       |   |   |

| 日<br>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<br>(%) たんぱく質 %<br>(%) 脂質 %<br>(%) 炭水化物 % |       |
|---|------------------|---------------------|-------|-------------------|----------------------|----------------|----|---------------------------|---|-------|
|   |                  | 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<br>火   | 牛乳・パン            |                     | 牛乳    | 旬の食材「アスパラガス」を知ろう! |                      | パン             |    |                           | 573   |       |
|   | 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 しめじ グリンピース | じゃがいも さとう      |    | コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう | 22.0  |       |
|   | アスパラガスサラダ        | ツナ                  |       | にんじん              | アスパラガス キャベツ          | さとう            | 油  | 酢 塩 こしょう                  | 763   |       |
|   | (中のみ)チーズ         |                     | チーズ   |                   |                      |                |    |                           | 28.8  |       |
| アスパラガスは南ヨーロッパ生まれで、江戸時代に観賞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。 |                  |                     |       |                   |                      |                |    |                           | 家庭でとうろく   | 大豆製品  |
| 27<br>水   | 牛乳・ごはん           |                     | 牛乳    | かみかみメニューの日だよ!     |                      | 米              |    |                           | 562   |       |
|   | 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                  | 23.8  |       |
|   | ぶた肉と大豆の煮物        | ぶた肉 大豆 厚あけ          |       | にんじん さやいんげん       | ごぼう たけのこ しめじ         | こんにゃく さとう      | 油  | しょうゆ 酒 みりん                | 725   |       |
|   | のり酢あえ            |                     | のり    | こまつな にんじん         | はくさい 太もやし            | さとう            |    | 酢 しょうゆ 塩                  | 29.7  |       |
| 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。                |                  |                     |       |                   |                      |                |    |                           | 家庭でとうろく   | いも類   |
| 28<br>木   | 牛乳・パン            |                     | 牛乳    | たけのこを味わおう!        |                      | パン             |    |                           | 597   |       |
|   | たけのこハンバーグのごまみそかけ | とうふ ぶたミンチ 牛ミンチ 米 みそ |       |                   | たけのこ たまねぎ しょうが       | パン粉 さとう        | ごま | しょうゆ 酒 味りん 塩 こしょう         | 25.8  |       |
|   | 粉ふきいも            |                     |       |                   |                      | じゃがいも          |    | 塩 こしょう                    | 755   |       |
|   | キャベツとわかめのスープ     | ベーコン                | 干しわかめ | にんじん              | キャベツ たまねぎ 太もやし       |                |    | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう          | 32.3  |       |
| たけのこは春が旬の食材で、成長が速く10日間で竹になってしまいます。食物繊維がたっぷりな食材です。                   |                  |                     |       |                   |                      |                |    |                           | 家庭でとうろく   | 緑黄色野菜 |



今月の予定  
 興進小 11日(月)より:2~6年給食開始 14日(木)より:1年給食開始  
 川西中 11日(月)より:給食開始



※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。



11日は『まごわ(は) やさしい』の日  
 ま:とうふ ご:ごま わ(は):わかめ  
 や:たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ  
 さ:さくら ちくわ し:えのきだけ い:じゃがいも



18日は『やかましいみそしる』の日  
 や:にんじん ねぎ だいこん  
 か:わかめ ま:とうふ  
 し:えのきだけ 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320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、小郡地区の川崎ペカリーから運ばれてきます。

おかずばかり、ごはんばかり食べる「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白ごはんを食べしてほしいと思います。そのため、ごはんの日はできるだけ白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の量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

(12日に出来ます)

<作り方>

1. いちごのへたを取り、洗っておく。
  2. なべにいちご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、フツフ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:佐々木 真治 (興進小学校校長)  
 調理員:佐野優湖・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年間よろしくお願ひします。

