

スクールランチ

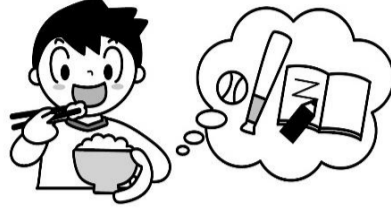
ご入学・ご進級おめでとございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。学校給食は体と心の健やかな成長のために教育の一環として実施されています。今年度も子どもたちの元気のもととなる給食にしていきたいとスタッフ一同はりきっています。どうぞよろしくお願いいたします。調理業務は昨年度に引き続き(株)共立メンテナンスさんに委託されています。

こんだて表の見方について

こんだては子どもたちにバランスのとれた食事の組み合わせがわかるよう**主食・主菜・副菜**に分けて表示しています。使われている食材は**メニューごとに3つの働き**に分けて記入しています。「**家庭でとりたい食品**」ではその日の給食で使われていない食品を表示しています。これはあくまでも家庭での献立を考える際の参考のためで、ここに書かれていない野菜などは毎食でとることが望ましい食品です。**食物アレルギー対応のある人は、毎日、こんだてを確認する習慣をつけましょう。**

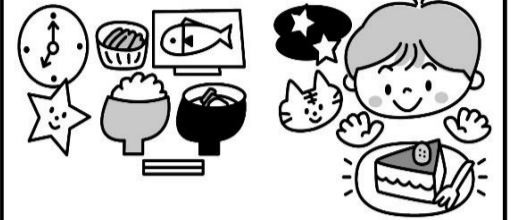
しっかり
朝ごはん
食べていますか?



4月はわくわくすることがたくさんある反面、疲れやすい時期でもあります。元気に学校生活を送ることができるように、朝ごはんをしっかり食べて登校できるようにしましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日光を浴びる

日中は元気に体を動かす



4月 よていこんだて

() は加工食品の原材料です

| 日 | 主食 主菜 副菜 | こんだてめい | エネルギーのもとになる きいろのたべもの | からだをつくるもとになる あかいろのたべもの | 体の調子を整える みどりいろのたべもの | そのほかの たべもの | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 家庭で とりたい 食品 |
|-----|----------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|-------------------|
| 11水 | 主食 主菜 | ハヤシライス | 米, 大麦 ルウ (乳卵なし), 米油 | 牛肉, 牛乳, 生クリーム | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, しめじ | ケチャップ, デミグラスソース (乳卵なし), ウスターソース, 塩, こしょう, 赤ワイン | 691 kcal 23.8 g | 大豆 |
| | 副菜 | ひじきとツナのサラダ | ごま, ノンエッグマヨネーズ | ひじき, まぐろツナ | きゅうり, キャベツ | しょうゆ | 22.8 g | いも |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 3.1 g | |
| 12木 | 主食 | まるパン | 県産小麦米粉パン | | | | 692 kcal | |
| | 主菜 | にこみハンバーグ | 三おんとう (パン粉) | ハンバーグ (とり肉ぶた肉) | (たまねぎ) | チキンスープ, ケチャップ, ウスターソース | 31.0 g | 魚介 海藻 |
| | 副菜 | ゆでやさい みそスープ 牛乳 | じゃがいも | とり肉, 油あげ, 麦みそ, 白みそ牛乳 | にんじん, たまねぎ, ごぼう, ねぎ | チキンスープ, 塩 | 24.0 g 4.0 g | |
| 13金 | 主食 | ごはん | 米 | | | | 656 kcal | |
| | 主菜 | こいわしうめのかおりあげ | 米油 (パン粉 小麦粉) | いわし | (うめ) | (塩) | 26.4 g | 大豆 種実 |
| | 副菜 | そくせきづけ ぶた肉のやながわに 牛乳 | 三おんとう (パン粉) | くきわかめ ぶた肉, たまご, ちくわ 牛乳 | きゅうり, キャベツ ごぼう, たまねぎ, にんじん, こまつな | しょうゆ, 酒 | 19.3 g 1.5 g | |
| 16月 | 主食 | ごはん | 米 | | | | 668 kcal | |
| | 主菜 | チキンカレー | じゃがいも, ノンアレルギーカレー ルウ | とり肉 | にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく | トマトピューレ, 赤ワイン, こしょう, 塩, しょうゆ | 23.2 g | 大豆 きのこ |
| | 副菜 | ツナとやさいのごまあえ ブルーベリーゼリー 牛乳 | ごま, 三おんとう, ブルーベリーゼリー | まぐろツナ 牛乳 | ほうれんそう, もやし | しょうゆ | 15.4 g 2.5 g | |
| 17火 | 主食 | こくとうパン | こくとうパン | | | | 637 kcal | |
| | 主菜 | 春キャベツの 手作り肉だんごスープ | パン粉, かたくり粉, | とりひき肉, たまご | たまねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, ねぎ | チキンスープ, しょうゆ, こしょう, 酒 | 27.2 g | 魚介 海藻 |
| | 副菜 | じゃがいもと ベーコンのサラダ 牛乳 | じゃがいも | ベーコン 牛乳 | さやいんげん | 塩, こしょう | 22.0 g 2.3 g | |
| 18水 | 主食 | ごはん | 米 | | | | 629 kcal | |
| | 主菜 | さわらのてりやき | | さわら | | しょうゆ, みりん | 27.9 g | 肉 小魚 |
| | 副菜 | 春キャベツのいそあえ みそしる 牛乳 | ごま じゃがいも | のり 県産大豆豆腐, 油あげ, わかめ, 麦みそ 牛乳 | キャベツ にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ | しょうゆ, みりん にぼし | 16.4 g 2.9 g | |

今月の給食から

季節の食材登場！

春きゃべつ・たけのこ・せとみ

「せとみ」(20日)は岩国市青木町の国重さんがつくられたものです。冬場の「みかん」や「ぼんかん」「いよかん」など、いつもおいしいみかんを届けてくださいます。



「春キャベツ」は今しかないもので、どんどん登場します。柔らかくておいしい春きゃべつは、スープにサラダに和え物に・・・と形を変えて出てきます。旬のおいしいものをしっかり食べましょう！

「たけのこ」の新物は出回る時期が限られています。ちょうどいいタイミングで給食に出すのは難しいのですが、できるだけ山口県産のものを提供したいと計画しています。

筍のおかか煮(20日)と若竹汁(21日)で登場です。

4月 よていこんだて

()は加工食品の原材料です

| 日 | 主食 主菜 副菜 | こんだてめい | エネルギーのもとになる きいろのたべもの | からだをつくるもとになる あかいろのたべもの | 体の調子を整える みどりいろのたべもの | そのほかの たべもの | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 家庭で とりたい 食品 |
|---------|----------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--|---|-------------------------------|-------------------|
| 19 木 | 主食 | スパゲティミートソース | スパゲティ, 米油 | 牛ひき肉, エダムチーズ | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, しょうが | 塩, トマトチップ, ウスターソース, コショウ | 644 kcal | 魚介 海藻 |
| | 主菜 | わかどりのハーブやき | | とり肉 | | バジルオレガノ, 塩, こしょう | 32.4 g | |
| | 副菜 | ジャーマンポテト | じゃがいも | ベーコン(乳卵なし) | パセリ | 塩, こしょう | 22.2 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 2.2 g | |
| 20 金 | 主食 | ごはん <small>地場産給食の日</small> 米 | | かつおぶし | | | 591 kcal | 肉 種実 |
| | 主菜 | たまごやき | (さとう) | たまご | | (塩, みりん) | 26.1 g | |
| | 副菜 | たけのこのおかか | 三おんとう | かつおぶし | たけのこ | | 14.8 g | |
| | | すましじる | | 県産大豆豆腐 | にんじん, ほししいたけ, ねぎ | こんぶ, かつおぶし, 塩, しょうゆ | | |
| | | せとみ 牛乳 | | 牛乳 | せとみ | | 1.9 g | |
| 23 月 | 主食 | わかめごはん | 米 | わかめ | | 塩, しょうゆ | 720 kcal | 卵 きのこ |
| | 主菜 | あまだいてんぷら | 米油(小麦粉, 米粉, とうもろこし粉) | あまだい | | (塩, こしょう) | 32.2 g | |
| | 副菜 | わかたけじる | | 県産大豆豆腐, わかめ | にんじん, たけのこ, ねぎ | かつおぶし, こんぶ | 23.5 g | |
| | | ごまあえ 牛乳 | ごま, じょうはくとう | 牛乳 | ほうれんそう, もやし | | 3.3 g | |
| 24 火 | 主食 | パン | 県産小麦米粉パン | | | | 647 kcal | 大豆 小魚 |
| | 主菜 | コーンシチュー | じゃがいも | とり肉 | たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ | 白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ | 26.8 g | |
| | 副菜 | かいそうサラダ | | まぐろツナ, いかんてん, とさかのりくきわかめ, かえでのり | キャベツ, きゅうり | | 19.1 g | |
| | | チョコパテ 牛乳 | チョコパテ(乳) | 牛乳 | | | 2.7 g | |
| 25 水 | 主食 | ゆかりごはん | 米 | | 赤じそ | | 619 kcal | 魚介 きのこ |
| | 主菜 | やさいのうまに | こんにゃく, じゃがいも, 米油, 三おんとう | とり肉, 生あげ, こんぶ | たまねぎ, にんじん, さやいんげん | しょうゆ, 酒 | 22.3 g | |
| | 副菜 | きゅうりとしらすぼしのあまずあえ | 三おんとう, ごま油 | しらすぼし | きゅうり | 酢, しょうゆ | 15.5 g | |
| | | むすびのり 牛乳 | | のり 牛乳 | | | 2.0 g | |
| 26 木 | 主食 | まるパン | 県産パン | | | | 704 kcal | 卵 海藻 |
| | 主菜 | フィッシュポーション | 米油(パン粉, 米粉, こうもろこし粉) | フィッシュポーション(たら) | | | 31.2 g | |
| | 副菜 | ボイルやさい ノンエッグマヨネーズ | ごま ノンエッグハーフマヨネーズ | | キャベツ, きゅうり | | 25.8 g | |
| | | チリビーンズ | 米油 じゃがいも | 牛ひき肉, 白花生, 金時豆 | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト | 塩, チキンスープ, こしょう, 赤ワイン, トマトピューレ, トマトチップ, デミグラスソース, ウスターソース, チリパウダー | 2.5 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 27 金 | 主食 | ごはん | 米 | | | | 635 kcal | 魚介 いも |
| | 主菜 | まーぼー豆腐 | 三おんとう, ごま油, かたくり粉 | ぶたひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ | たまねぎ, にんじん, キャベツ, ほししいたけ, にら, しょうが, にんにく | しょうゆ, 酒, トウバンジャン | 26.9 g | |
| | 副菜 | もやし酢 | (さとう, 米・タピオカでんぷん) | いとかまぼこ(たら) | もやし, だいこん | 酢, しょうゆ(塩, みりん) | 18.3 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 1.6 g | |

