

令和5年度 4月給食献立表 福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	~ 今月の福島町の食材 ~ しいたけ くらまい こんぶ			6 しょうゆラーメン 牛乳 あげしゅうまい ようなし	7 ごはん 牛乳 ごもくみそしる とりのからあげ はくさいのさっぱりあえ
物エネルギー				給食はありません 840kcal	650kcal 850kcal
あか	今月の エネルギー 640kcal	小学校(中学年) 830kcal		豚肉 かまぼこ 焼売 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳
き	平均栄養価 たんぱく質 25.9g	脂質 33.7g		ラーメン 油	ごはん さつま芋 油
みどり	ほうれん草 長ねぎ 大根 人参 椎茸 21.0g	27.3g		メンマ 長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 洋梨	大根 しめじ 長ねぎ 白菜 きゅうり
献立	10 ごはん 牛乳 じゃがいもみそしる ほっけのさいきょうやき だいこんのそぼろいため	11 まるわりパン 牛乳 コロコロやさいのスープ ハンバーグケチャップソース シーザーサラダ	12 ごはん 牛乳 なめこのみそしる ぶたすきどん おいおいクレープ	13 ペパロンチーノ 牛乳 スパゲッティ とりとチンゲンサイのスープ パイン ミルメーク	14 ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ
物エネルギー	590kcal 770kcal	590kcal 770kcal	640kcal 830kcal	630kcal 820kcal	690kcal 890kcal
あか	ほっけ 鶏肉 牛乳	ウインナー ハンバーグ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳
き	ごはん じゃが芋 油	パン じゃが芋 油	ごはん 白滝 クレープ 油	スパゲッティ オリーブオイル パター 香辛料 ミルメーク	ごはん ジャガイモ パター 油
みどり	ほうれん草 長ねぎ 大根 人参 椎茸	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 コーン プロccoliリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	なめこ 大根 長ねぎ えのき 椎茸 玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 ほうれん草 チンゲン菜 長ねぎ しめじ パイン	人参 玉ねぎ りんご きゅうり コーン キャベツ
献立	17 ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボーどうふ アセロラゼリー	18 ツイストパン 牛乳 ブラウンシチュー かぼちゃひきにくフライ(ソース) ミックスビーンズサラダ	19 ごはん 牛乳 けんちんじる さばのみそに こまつなとこんぶの あえもの	20 きつねうどん 牛乳 ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	21 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき オレンジ
物エネルギー	650kcal 850kcal	620kcal 810kcal	600kcal 780kcal	630kcal 820kcal	610kcal 790kcal
あか	ワンタン 豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	鶏肉 大豆 豚肉 牛乳	豆腐 鯖 味噌 昆布 牛乳	豚肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉
き	ごはん ごま油 ゼリー	じゃが芋 パター 油 かぼちゃ	ごはん つきこんにゃく 油	うどん じゃが芋 パター オリーブオイル	ごはん 油
みどり	えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ 筍	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン	人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ 小松菜 もやし	人参 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ パイン りんご みかん	大根 しめじ 長ねぎ 人参 玉ねぎ オレンジ
献立	24 ごはん 牛乳 しめじのみそしる あじつきにくだんご きんぴられんこん	25 たてわれパン 牛乳 つぶつぶコーンスープ ポイルウインナー(ケチャップ) プロccoliリーとツナのサラダ	26 ごはん 牛乳 まいだけのみそしる にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	27 しおやさいらーめん 牛乳 はるまき あおりんごゼリー	28 くらまいごはん 牛乳 こまつなのみそしる かつおフライ(ソース) ひじきのにも
物エネルギー	630kcal 820kcal	590kcal 770kcal	640kcal 830kcal	660kcal 860kcal	600kcal 780kcal
あか	豆腐 ぶりのり 肉団子 さつま揚げ 牛乳	牛乳 ウインナー ツナ	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	豚肉 かまぼこ 春巻き 牛乳	かつお ひじき 油揚げ 大豆 味噌 牛乳
き	ごはん ごま油	パン パター ごま	ごはん じゃが芋 白滝 ごま	ラーメン 油 ゼリー	ごはん 黒米 油
みどり	しめじ ごぼう 蓮根 人参 椎茸	コーン 玉ねぎ プロccoliリー きゅうり 赤玉ねぎ	舞茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	小松菜 えのき 長ねぎ 人参

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



食育だより



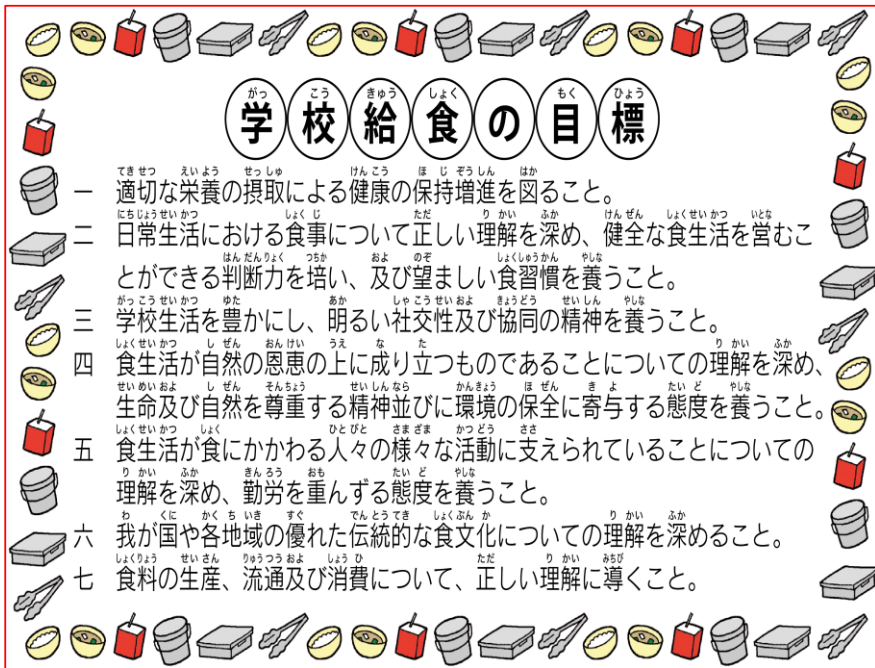
きゅうしょく はじ

～ 給食が始まります ～

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、学校給食センタースタッフ一同、安心・安全な給食の提供を第一に考え、子どもたちに楽しくおいしく給食を食べてもらえるように日々の業務に励んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。

【学校給食は、生きた教材として、次の6つの視点をもとに提供しています。】

<p>【食育の重要性】</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>【心身の健康】</p>  <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摂り方を理解する。</p>	<p>【食品を選択する能力】</p>  <p>正しい知識、情報に基づいて、自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>【感謝の心】</p>  <p>食べ物を大切に、食料や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>【社会性】</p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係づくりをおこなう。</p>	<p>【食文化】</p>  <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解する。</p>



学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

