

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会 4月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残業ゼロの取組)(平成28年度)

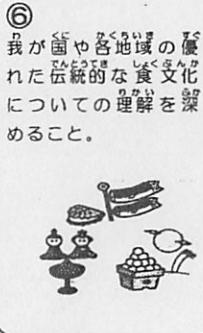
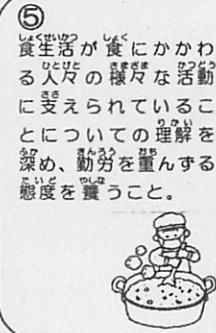
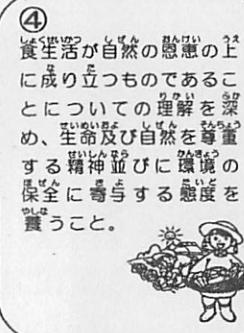
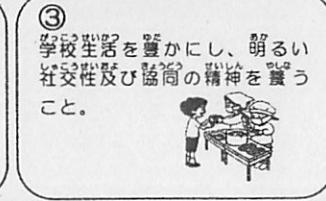
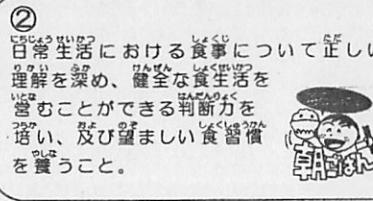
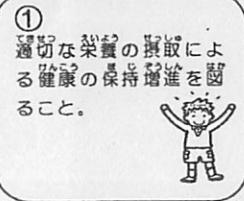


ご入学、ご進級、おめでとうございます

元気いっぱいの新入生をむかえ、新年度の学校生活がスタートしました。
しっかり運動して、おいしく給食を食べて健康な体をつくり、この一年を
元気に過ごしましょう。

~学校給食の目標~

(学校給食法 第2条より)



～学校給食の紹介～

こんだて表を見て食品の分類をおぼえよう！

<パン>

- 無漂白の小麦粉を使用しています。
- 学年により大きさを変えています。
- パンの種類もいろいろあります。

<ごはん>

- 尾道産の米を使用しています。
- 学年により量を変えています。
- (御調町では、ごはんは持参です。)



<おかず>

- 衛生面を第一に考え、安全な給食をつくっています。
- 季節の食材を生かして、いろいろな栄養を取り入れ、栄養のバランスを考えています。
- 生活習慣病の予防のため、日本型食生活を大切にし、味付けにも配慮しています。

<牛乳>

- 毎日一本(200cc)きます。



<元サート>

- 季節の果物やゼリー、ヨーグルトなどがつくことがあります。

4月の予定こんだて表

尾道市学校給食会(小学校)栗北調理場

日曜	こんだて名		おもな食事(食品のはたらき)	エネルギー
	主食	おかず(主菜・副菜)		
6 水	ごはん	すきやき煮のり味大豆いりごよみ	あかねぎ 牛乳 牛肉 焼豆腐 かえり味に青のり(愛知) 大豆	みどり く主に体をつくるものになる にんじん 玉ねぎ えのきだけ きよみ
7 木	背割りパン	ホットドッグ ピーフンスープ	牛乳 肝肉 フランケンブルト	さとう だけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ(九州) にら
8 金	ごはん	ポークカレー 大根のレモン風味お祝いゼリー	牛乳 肝肉	さとう にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 レモン風味
11 月	ごはん	そぼろごはんみそ汁	牛乳 豆腐 油漬け まぐろフレーク(中西部太平洋)わかれ(瀬戸内) 中みそ	さとう しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ
12 火	小型味付けパン	ミートスマガティ フレンチサラダ	牛乳 大豆 牛肉 ハム	さとう 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ きゅうり
13 水	麦ごはん	小いわしのから揚げゆでキャベツ	牛乳 小いわし 豚肉 豆腐汁 とり肉 わかれ(瀬戸内)	さとう キャベツ にんじん 玉ねぎ なぎ
14 木	食パン	キーマカレーサンド 春キャベツのスープ	牛乳 肝肉 ベーコン	さとう 玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ パセリ
15 金	ごはん	ちくせん煮 切干大根の酢の物	牛乳 とん肉	さとう れんこん にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり 切干大根 もやし
18 月	ごはん	鮭の塩焼き キャベツの柚子風味酢汁	牛乳 鮭(北海道) 豚肉 油揚げ 中みそ	さとう しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ
19 火	黒糖パン	チキンピーンズ 大根サラダ	牛乳 大豆 とん肉 ハム	さとう 黒糖パン 大根 きゅうり
20 水	ごはん	厚揚げのコロコロマーボーナムル	牛乳 厚揚げ 赤みそ	さとう にんじん 玉ねぎ でんぶん ごま油 白ごま
21 木	小型リッチパン	さつねうどん ひじきサラダ みかんゼリー	牛乳 油揚げ とり肉 ひじき(長崎) まぐろフレーク(中西部太平洋)	さとう 玉ねぎ にんじん うどん さとう 大根 白ごま わかんぱー
22 金	ごはん	いかの竜田揚げ キャベツのゆかり和え 若竹汁	牛乳 いか(青森) わかれ(瀬戸内) 豆腐 たけのこ にんじん ねぎ	さとう 玉ねぎ にんじん ねぎ わかれ うどん ごま油 白ごま
25 月	麦ごはん	うずら卵の五目煮	牛乳 うずら卵 小松菜とキャベツのおか和え	さとう にんじん 玉ねぎ じゅうぶんけん さとう 油 白ごま
26 火	小型黒糖パン	イタリアンスマガティ さきいかのサラダ ヨーグルト	牛乳 肝肉 さきいか(北海道) ヨーグルト	さとう 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト 大根 レモン風味
27 水	ごはん	さわらの西京焼き 大豆の青葉あえ 大豆のいそ魚	牛乳 さわら(韓国) 大豆 油揚げ ひじき(長崎) とん肉	さとう にんじん ねぎ さやいんげん さとう 油
28 木	味付けパン	とりのから揚げ ゆでキャベツ オニオンスープ	牛乳 とん肉 玉ねぎ にんじん エリンギ	さとう しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん バセリ 味付けパン でんぶん 油 じゃがいも マカロニ

* 小型黒糖パン・黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

* 小型リッチパンには、マーガリンとさとうを使用しています。

* 献立は、都合により変更することがあります。★本学年広島県内度の献立です。

一食の平均摂取量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 カルシウム 鉄 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物せんべい 食事相当量
633kcal 26.6g 18.8g 34.9mg 2.2mg 263μg 0.45mg 0.48mg 31mg 4.1g 2.2g

つくってみませんか？～ひじきサラダ～

材料(4人分) 作り方

ひじき キャベツ 大根 にんじん まぐろフレーク 白ごま	4 g 120 g 40 g 20 g 40 g 小さじ1 小さじ2 大さじ1 小さじ1強	①ひじきは水で戻し、ゆでておく。 ②野菜はせん切りにしてゆでておく。 ③①と②とまぐろフレークをあわせ、白ごまと調味料で和える。
---	---	--



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。