

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」(残菜ゼロの取組)(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)



- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 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ができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 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。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上にな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専与する態度を養うこと。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。

~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。
 - 学年により量を变えています。
- (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、いろいろな食品を取り入れ、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、味付けにも配慮しています。

<牛乳>

- 毎日一本(200cc)つきます。

<デザート>

- 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

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校)東北調理場B

日曜	主食	おこなで名			おもな食品(食品のはたらき)			エネルギー
		おかず(主菜・副菜)	あか	みどり	き	かんづつ		
6	水	ごはん	すきやき煮 のり味大豆いりこ きよみ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 薄のり(愛知) 大豆	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ きよみ	キャベツ だけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ(九州) たら	油 こんにゃく さとう	624 531
7	木	薄割りパン	ホットドッグ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 7アンゲルト	キャベツ だけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ(九州) たら	キャベツ だけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ(九州) たら	油 じゃがいも 白ごま お祝いゼリー	601 297
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 豚肉	にんにく しゅうが 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 レモン果汁	油 じゃがいも 白ごま お祝いゼリー	645 293	
11	月	ごはん	おぼろごはん みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋) わかめ(瀬戸内) 中みそ	しゅうが にんじん 干しいたけ(九州) さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	油 じゃがいも	654 362	
12	火	小型味付けパン	ミートスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 大豆 豚肉 牛肉	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	小型味付けパン スパゲティ 油 さとう	649 312	
13	水	麦ごはん	小いわしのから揚げ ゆでキャベツ 豆腐汁	牛乳 小いわし 豚肉 とり肉 わかめ(瀬戸内)	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	油 麦 油 でんぶん	610 343	
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 豚肉 ベーコン	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	食パン 油 パン粉 じゃがいも	571 305	
15	金	ごはん	ちくぜん煮 切干大根の酢の物	牛乳 ぶり さつまあげ	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 ちくぜん	油 こんにゃく 白ごま	614 307	
18	月	ごはん	鮭の塩焼き キャベツの柚子風味 豚汁	牛乳 鮭(北海道) 豚肉 油揚げ 中みそ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ	油 こんにゃく じゃがいも	615 339	
19	火	黒糖パン	チキンピーズ 大根サラダ	牛乳 大豆 ぶり ハム	にんじん 玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり	黒糖パン じゃがいも さとう 油	586 326	
20	水	ごはん	厚揚げのココロマーポー ナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ	にんにく しゅうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし	油 じゃがいも さとう でんぶん ごま油 白ごま	660 457	
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) みかんゼリー	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ まぐろフレーク(中西部太平洋) 大根	小型リッチパン うどん さとう 白ごま ずかんゼリー	686 355	
22	金	ごはん	いかの竜田揚げ キャベツのゆかり和え 茗竹汁	牛乳 いか(青森) わかめ(瀬戸内) 豆腐 茗竹汁	しゅうが キャベツ だけのこ にんじん ねぎ えのきだけ 玉ねぎ	油 でんぶん	643 317	
25	月	麦ごはん	うずら卵の五目煮 小松菜とキャベツのおかか和え	牛乳 うずら卵 とり肉 かつお節(中西部太平洋)	にんじん 玉ねぎ しゅうが さやいんげん キャベツ 小松菜	油 じゃがいも さとう 白ごま	618 335	
26	火	小型黒糖パン	イタリアンスパゲティ ささいかのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ささいか(北海道) ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パセリ エリンギ トマト 大根 レモン果汁	小型黒糖パン スパゲティ 油 白ごま さとう	636 404	
27	水	ごはん	さわらの西京焼き 大根の青菜あえ 大豆のいそ煮	牛乳 さわら(韓国) 大豆 油揚げ ひじき(長崎) とり肉	大根 にんじん ごぼう さやいんげん	油 こんにゃく さとう 油	636 347	
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 とり肉 豚肉	しゅうが キャベツ 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	味付けパン でんぶん 油 じゃがいも マカロニ	714 301	

- ※ 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。★赤字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量 エネルギー 633kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.8g カルシウム 349mg 鉄 2.2mg レチノール当量 263μg ビタミンB1 0.45mg ビタミンB2 0.48mg ビタミンC 31mg 食物せんい 4.1g 食塩相当量 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 4g
- キャベツ 120g
- 大根 40g
- にんじん 20g
- まぐろフレーク 40g
- 白ごま 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- さとう 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。
- ③①②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。