

4月 給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます



うらかな季節を迎え、新学期が始まりました。一生のうちで最も栄養の必要な成長期に、三度の食事は欠かすことができません。バランスのとれた食生活を心がけ、元気に新年度のスタートを切りましょう。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>④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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	

さやをむいてみよう！

グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

春の味

山菜を味わおう

山菜は文字通り、山などに自然にはえているもので、野菜は畑などで人工的に育てたものです。地域によって大きな違いがありますが、雪がとけた後の3月ごろから5月ごろまでが収穫時期で、まさに春を味わうことができる食材です。

給食予定献立表						
令和3年4月 徳島県立城ノ内中等教育学校						
日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの		
8木		始業式・入学式				
9金	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き キャベツの梅肉和え お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが プロッコリー かぼちゃ パセリ 梅 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 お祝いクレープ	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 31.1
12月	ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 にんじんしりしり さつまいもの素揚げ 国産りんごのタルト	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	しょうが れんこん にんじん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも	エネルギー(kcal) 939 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 29.2
13火	セルフオムライス(チキンライス)	卵焼きシート トマトケチャップ かぼちゃのバター醬油 国産野菜グラタン ほうれん草とコーンのソテー 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 たまご 鶏肉 ささみ	マッシュルーム コーン ほうれん草 かぼちゃ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素 ドレッシング	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 30.0
14水	発芽玄米 ごはん 牛乳	さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 れんこんきんぴら 豚汁	牛乳 さわら 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ 大根 しょうが れんこん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 さつまいも こんにやく	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 22.0
15木	ごはん 牛乳	八宝菜 さつまいもの甘煮 焼き餃子 切り干し大根のナムル ドレッシング	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 焼きぎょうざ ハム	にんじん さやえんどう しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく きゅうり 切り干し大根	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油 ごま油 ドレッシング	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 19.5
16金	きなこ揚げパン	スパゲティナポリタン プロッコリーのごま和え きのこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 きなこ 豚ひき肉 チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム しょうが プロッコリー エリンギ えのきたけ キャベツ さやえんどう	コッペパン 油 砂糖 マカロニスパゲティ バター ごま	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 25.6
19月	麦ごはん 牛乳	白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 高野豆腐と野菜の含め煮 プリン	牛乳 メルルーサ 焼きのり 高野豆腐	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 えだまめ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま プリン	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 18.9
20火	チキンカレー(ごはん)	チキンカレー ツナ和え	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ レモン	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 24.8
21水	ごはん 牛乳	れんこんの炒め煮 ほうれん草の土佐和え ふかし芋 みそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 ほうれん草 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 ごま油 さつまいも	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 18.0
22木	ごはん 牛乳	煮込みハンバーグ キャベツのしょうが炒め 大豆の磯煮 白玉小豆	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 プロッコリー キャベツ しょうが にんじん グリンピース	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こんにやく 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 20.7
23金	ごはん 牛乳	牛肉入り野菜炒め キムチ アスパラとベーコンのソテー ポークシューマイ 国産ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 みそ ベーコン ポークシューマイ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが りんご キムチ アスパラガス	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 国産ぶどうゼリー	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 30.2
26月	豚キムチ丼(ごはん)	豚キムチ炒め れんこんのはさみ揚げ プロッコリーのおかか和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ ベーコン	キムチ キャベツ にら にんにく プロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干しいたけ	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.9
27火	麦ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソース 粉ふき芋 きんぴらごぼう すだち酢和え	牛乳 鶏肉 たまご わかめ	ねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 911 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 28.8
28水	ごはん 牛乳	ますの塩焼き ほうれん草とえのきのおひたし こんにやくの田楽 だんご汁	牛乳 ます みそ	プロッコリー ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ みつば	精白米 強化米 砂糖 ごま こんにやく 白玉団子	エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 14.5
29木		昭和の日				
30金	くろみ入り米粉パン	オムレットマトソース キャベツのピリ辛炒め 和風スパゲティ フルーツヨーグルト和え	牛乳 オムレツ 焼き豚 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ プロッコリー キャベツ しょうが しめじ ほうれん草 みかん パイン もも	米粉入りパン くろみ 油 砂糖 ごま油 スパゲティ バター ナタデココ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 30.4

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。