

# 給食だより 4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度をむかえ、それぞれ期待に胸を膨らませていることと思います。

成長期にある「今」はもちろん、生涯にわたって健康な生活を送るためにも、毎日の食事を大切にしてほしいと考えております。毎日の学校給食や、給食だよりなどを通じて、「食」について考える機会をもちましょう。1年間よろしく申し上げます。



## 給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



学校給食は  
生きた教材  
です



学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



### 学校給食の目標



- 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。
- 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。

資料 「学校給食法」

## 給食予定献立表

令和5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 け 力 や 熱 に なる もの	
10月	始 業 式 ・ 入 学 式				
11日 火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリー もやしとほうれん草のナムル 大豆の磯煮 お祝いクレープ	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 ひじき	にんにく しょうが ブロッコリー もやし ほうれん草 とうもろこし れんこん さやいんげん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく クレープ	エネルギー(kcal) 889 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 31.0
12日 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 にら玉炒め 多菜包子 ヨーグルト	牛乳 みそ ヨーグルト 豚ひき肉 たまご 豆腐 多菜包子	たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ にら	精白米 強化米 油 押し麦 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 29.3
13日 木	ごはん 牛乳 さわらのねぎソースかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 こふきいも 蒸し鶏のサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 ささみ さわら 高野豆腐	長ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 22.2
14日 金	米粉入り 金切り込み コッパン	セルフハンバーグサンド(ハンバーグ・キャベツ・ケチャップ&マスタード) 小松菜とコーンのソテー かぼちゃのそぼろあんかけ パンサンスウ	牛乳 ハンバーグ ロースハム	キャベツ こまつな とうもろこし かぼちゃ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23.7
17日 月	(麦ごはん) 牛乳 三色丼(鶏そぼろ・いりたまご・さやえんどうの塩ゆで) 精進揚げ ミニチーズ	牛乳 チーズ 鶏ひき肉 たまご	しょうが さやえんどう かぼちゃ れんこん ピーマン	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 28.8
18日 火	ごはん 牛乳 たけのこのうま煮 いわしの梅煮 ブロッコリーのごまあえ 海藻サラダ(青じそドレッシングあえ)	牛乳 厚揚げ ロースハム 豚肉 いわしの梅煮 ちくわ 海藻ミックス	たけのこ にんじん さやいんげん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま 青じそドレッシング	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 21.5
19日 水	ごはん 牛乳 チャプチェ 焼き餃子 さつまいもの甘煮 ミニフィッシュ	牛乳 ミニフィッシュ 豚肉 餃子	にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん 乾しいたけ キムチ	精白米 強化米 油 砂糖 マロニー ごま ごま油 さつまいも	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 18.2
20日 木	(発芽玄米) 牛乳 きのこたつぷりハヤシライス ごぼうサラダ ごまドレッシング プリン	牛乳 豚肉 プリン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム しいたけ グリンピース にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 ハヤシルー ごまドレッシング プリン	エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 25.0
21日 金	ごはん 牛乳 アジフライ ブロッコリーのおかあえ じゃがいもとコーンのチーズ風味 ひじきのナムル	牛乳 チーズ アジフライ ひじき かつお節 ロースハム	ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ もやし きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 22.1
24日 月	ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし 韓国風わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 ちくわ	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 えのき もやし ねぎ にんにく	精白米 強化米 油 ごま じゃがいもこんにやく ごま油 砂糖 マヨネーズ パン粉	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 20.6
25日 火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 焼きなすのみぞれかけ チンゲンサイともやしのしょうが炒め きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉 かつお節	レモン なす だいこん しょうが チンゲンサイ もやし きゅうり	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 26.9
26日 水	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め カレーきんぴら たこ焼き のりの佃煮 フルーツ白玉	牛乳 のりの佃煮 豚肉 たこ焼き	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しょうが ごぼう みかん パイナップル もも	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま油 ごま 白玉団子	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 16.1
27日 木	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 肉団子(ケチャップあん) コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ しょうが えのき たまねぎ とうもろこし パセリ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 23.8
28日 金	米粉入り 金くるみパン	牛乳 ちりめん 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん だいこん 梅 こまつな	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも バター みかんゼリー 生クリーム 野菜のグラタン	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 29.2

\* 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。