

4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートして、給食も始まりました。子どもたちに楽しみにしてもらえるような給食を目指してがんばりたいと思います。

給食だよりでは今年度も給食の内容や地元でとれる旬の地場産物のことなど、食に関する話題をお知らせしていきたいと思っています。

白山市の学校給食

<p>料理や食品</p> <p>栄養のバランスや子どもたちの好み、季節のことなどを考えて、調理方法や料理の組み合わせを工夫しています。</p> 	<p>新鮮な地場産物</p> <p>小松菜、にんじん、ねぎ等、白山市を中心に地元でとれる新鮮な食材を取り入れ、地場産物のよさを子どもたちに伝えています。</p> 	<p>味付けの工夫</p> <p>だしは昆布や煮干しなどの天然のものを使い、味付けはうす味にしています。子どもたちに本物の味、素材の味を伝えています。</p> 
<p>白山のめぐみん給食</p> <p>今年度も白山市の旬の食材をとりあげた献立が登場します。まさに白山の恵みをうけた白山市ならではの食材を紹介しますよ。</p> 		<p>日本の味「和食」</p> <p>日本型食生活を見直し、海藻、豆、魚、乾物等の食材を献立に取り入れながら、郷土料理や行事食など日本の食文化を伝えています。</p> 
<p>絵本・ジオパーク給食</p> <p>毎月、世界と日本各地の料理を紹介します。絵本やお話から飛び出した料理も引き続き登場します。</p> 	<p>手作りを中心に</p> <p>ハンバーグやグラタンなどいろいろな料理を手作りしています。手はかかってもひとつずつ心を込めて作っています。</p> 	<p>食中毒の防止</p> <p>原則として生では使用せず、調理した食品は中心温度計で温度管理を行う等、食中毒防止に努めています。</p> 

今年の給食では、

『絵本から飛び出した料理』と

『ジオパーク給食』が登場します。

今年で8年目になる「絵本から飛び出した料理」とあわせて、昨年ユネスコ世界ジオパークに白山市が選ばれたことを受けて、「ジオパーク給食」と題して、世界中のジオパークとその土地の料理を紹介します。

また白山市のホームページでは、白山市の学校給食レシピを載せています。新たに「地場産物を使ったレシピ」も増えました。ぜひご覧ください。



4月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ちにく・ほねになる		体のちようしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
8日(月) 入学式											
9	火	ちらしずし 牛乳 とりのたつた揚げ ミニトマト すまし汁 いちごムース	たまご とり肉 きぬごしとうふ ふかし	牛乳	にんじん ミニトマト ほうれんそう	かんぴょう 干しいたけ たけのこ えだまめ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 デザート	油		627 29.6 22.2
10	水	ごはん 牛乳 鮭のベーコン巻き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	さけ みそ ベーコン さつまあげ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく		米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油		655 30.8 23.8
11日(木) 1年生 給食開始											
11	木	わかめごはん 牛乳 ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 さくらゼリー	ぶた肉 みそ ロースハム きぬごしとうふ うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	えのきたけ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 マカロニ デザート	油 卵なしマヨネーズ		706 29.8 24.8
12	金	ごはん 牛乳 シュウマイ 切り干し大根の中華あえ 八宝菜	シュウマイ ツナ いか ぶた肉 あさり うすらたまご	牛乳	にんじん	きりぼし大根 きゅうり しょうが たまねぎ	干しいたけ たけのこ はくさい	米 さとう かたくり粉	ごま ごま油 油		634 25.7 22.4
15	月	ごはん 牛乳 ミートローフ クリームポテト コンソメジュリアン	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ えのきたけ キャベツ		米 パン粉 じゃがいも	バター		621 26.1 23.1
16	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺フライ ゆかりあえ 肉じゃが	牛肉 あつあげ みそ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな	ごぼう しょうが えだまめ キャベツ	きゅうり たくあん たまねぎ だいこん	米 麦 さとう デザート てんぷら粉	油 ごま		614 22.6 18.4
17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム トマトスパゲティ たまごスープ	ウインナー ベーコン たまご	牛乳 チーズ	トマト バジル こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ		コッペパン いちごジャム スパゲティ かたくり粉	オリーブ油		620 24.1 24.3
18	木	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 ししゃものカレー天ぷら 即席漬け 大根と厚揚げのみそ汁 りんごゼリー	ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ		米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油		621 24.8 22.3
ジオパーク献立「中国」…今年度は世界と日本のジオパークをめぐる旅です。中国は世界で一番多い49か所のジオパークがあります。											
19	金	まぜごはん 牛乳 麻婆どんぶり 水ギョウザスープ フルーツ杏仁	ぶた肉 大豆ミート ギョウザ きぬごしとうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 麦 かたくり粉 デザート	油 ごま油		676 26.8 20.0
22	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンかき玉スープ 清美オレンジ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ コーン きよみオレンジ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油		662 27.4 22.9
絵本の給食「サンドイッチにはさまりたいやつよっといで」…はさまりたいやつはたくさんいます!今日はハムカツとサラダをはさみましょ!											
23	火	セルフサンドイッチ(食パン) 牛乳 ハムカツ コールスローサラダ クリームシチュー	ハム とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		食パン さとう てんぷら粉 パン粉 米粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ バター		622 27.5 26.9
24	水	ごはん 牛乳 春巻き 野菜のピリ辛あえ 塩ラーメン	さば みそ うすあげ とり肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし だいこん	ごぼう 干しいたけ	米 さとう	ごま 油 ごま油		671 22.8 23.8
25	木	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁	ぶた肉 あさり はるまき	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	にんにく はくさい コーン ねぎ	米 ラーメン さとう	油 ごま油		669 30.6 27.8
26	金	まぜごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	みかん缶 もも缶 バナナ	米 麦 こむぎ粉 じゃがいも	油 バター カレールウ		732 20.9 22.7
29日(月) 昭和の日											
30	火	たけのこのそぼろ丼 牛乳 もやしとハムの甘酢和え 春キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー	ぶた肉 みそ 大豆ミート ロースハム あつあげ	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ もやし きりぼし大根	きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう デザート	油 ごま油		703 28.2 19.5