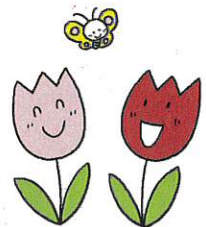


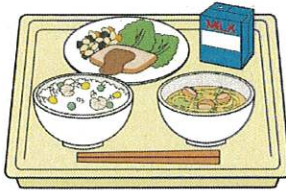
4月 食育だより



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。子どもたちに楽しんで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。

食育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います。

白山市の学校給食

料理や食品 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。 	新鮮な地場産物 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。 	味付けの工夫 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。 
白山のめぐみん給食 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。 		日本の味「和食」 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。 
絵本・ジオパーク給食 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。 	手作りを中心に 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。 	食中毒の防止 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。 

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9年目になる「絵本から飛び出した料理」とあわせて、白山市がユネスコ世界ジオパークに選ばれたことを受けて、「ジオパーク給食」と題して、日本と世界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。新たなレシピも増えていますよ。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 タンパク質 脂 肪	
			ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7日(月) 入学式										
8	火	わかめごはん 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	米 さとう	油	660
		とりのたつた揚げ	ロースハム		こまつな	キャベツ		かたくり粉		24.4
		春キャベツのサラダ	うすあげ			きゅうり		デザート		24.2
		じゃがいものみそ汁 お祝いデザート	みそ			コーン		じゃがいも		
9	水	ごはん 牛乳	さば	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	米	ごま	633
		さばのソース煮	ぶた肉			キャベツ	だいこん	さとう		25.2
		即席漬け	みそ			きゅうり	ごぼう ねぎ			25.0
		豚汁				たくあん	こんにゃく			
10	木	ごはん 牛乳	きぬぎしどうふ	牛乳	トマト	にんにく		米	オリーブ油	632
		お豆腐ピザ	とり肉	チーズ	にんじん	たまねぎ		さとう	バター	24.5
		にんじんグラッセ				コーン		じゃがいも	油	19.5
		クリームシチュー						米粉	生クリーム	
11	金	ごはん 牛乳	牛肉 ふかし	牛乳	にんじん	たまねぎ		米	卵なしマヨネーズ	632
		ハンバーグ	ぶた肉 大豆ミート	わかめ		キャベツ		パン粉		27.2
		マカロニサラダ	きぬぎしどうふ			きゅうり		さとう		23.5
		紅白すまし汁	ロースハム			えのきたけ		マカロニ		
14	月	五目チャーハン 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	えだまめ	パイン缶	米 麦	ごま油	609
		コーンかき玉スープ	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ	バナナ	かたくり粉	油	25.4
		フルーツミルクゼリー	たまご			コーン	りんご	さとう		16.1
						もも缶		ミルクゼリー		
ジオパーク給食「イタリア」…イタリアの「アダメッロブレンド」のジオパークを紹介します。イタリアのカツレツとミネストローネを味わいましょう。										
15	火	フォカッチャ 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ		フォカッチャ	油	573
		ミラノ風カツレツ	ベーコン	チーズ	トマト	にんにく		てんぷら粉	オリーブ油	28.9
		ブロッコリーのスパゲティ	とり肉		ブロッコリー	セロリ		パン粉 じゃがいも		24.9
		ミネストローネ				たまねぎ		スパゲッティ		
16	水	ごはん 牛乳	ちくわ	牛乳	こまつな	りょくとうもやし		米	油	621
		ちくわの磯辺あげ	うすあげ	青のり粉	にんじん	しょうが		てんぷら粉	ごま	23.4
		ごまあえ	ぶた肉		いんげん	たまねぎ		さとう		19.8
		じゃがいものそばろ煮				こんにゃく		じゃがいも		
17	木	ごはん 牛乳	シュウマイ	牛乳	にんじん	キャベツ	りょくとうもやし	米	ごま油	603
		シュウマイ	ぶた肉		チンゲンサイ	きゅうり	コーン	さとう	油	22.3
		野菜のピリ辛あえ				にんにく	ねぎ	ラーメン		18.8
		塩ラーメン				しょうが				
18	金	ごはん 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく	きゅうり	米 さとう	油	754
		ツナサラダ	牛肉	ヨーグルト	トマト	しょうが		かたくり粉	バター	26.1
		ミートボールシチュー	大豆ミート		パセリ	たまねぎ		じゃがいも	オリーブ油	27.1
		ヨーグルト	ツナ			キャベツ		こむぎ粉		
21	月	ごはん 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ	たけのこ	米	油	615
		ホイコーロー	水ギョーザ		ピーマン	しょうが	キャベツ	さとう	ごま油	24.4
		水ギョウザスープ				たまねぎ	りょくとうもやし	かたくり粉		18.8
		オレンジ				干しいたけ	オレンジ			
22	火	ごはん 牛乳	ホキ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	米	卵なしマヨネーズ	605
		魚のマヨネーズ焼き	みそ	ひじき	いんげん	ごぼう		かたくり粉	油	24.3
		ひじきの炒り煮	さつまあげ			しらたき		さとう	ごま	22.3
		キャベツと厚あげのみそ汁	あつあげ			えのきたけ		ごま油		
お話し給食「おやさいしろくま」…「パンどろぼう」でも大人気!柴田ケイコさんのしろくまシリーズ第5弾「おやさいしろくま」が登場します。										
23	水	ごはん 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	だいこん	米 パン粉	油	637
		チーズ風味チキンカツ	ベーコン	スキムミルク	ブロッコリー	キャベツ		かたくり粉	バター	27.4
		クリームポテト			パセリ	コーン		じゃがいも	オリーブ油	19.1
		白くまのやさいたっぷりスープ				セロリ		てんぷら粉		
24	木	ごはん 牛乳	大豆	牛乳	ミニトマト	ごぼう	しらたき	米	油	605
		大豆とごぼうとしらすの揚げ煮	とり肉	しらす干し	にんじん	たまねぎ		米粉	ごま	27.1
		ミニトマト	こうやどうふ		いんげん	たけのこ		さとう		19.4
		高野豆腐の卵とじ	たまご			干しいたけ		かたくり粉		
25	金	麦ごはん 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく	もも缶	米 麦	油	720
		ポークカレー		チーズ	トマト	しょうが	バナナ	ゼリー	バター	21.2
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		たまねぎ		じゃがいも	カレールー	21.5
						パイン缶		こむぎ粉		
28	月	ごはん 牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ		米 米粉	ごま	657
		ししゃものごまフライ	ハム	ししゃも	ブロッコリー	たまねぎ		パン粉	油	25.0
		ハニーマスタードサラダ	あさり		パセリ	コーン		はちみつ	オリーブ油	22.5
		クラムチャウダー						じゃがいも	バター	
29日(火) 昭和の日										
30	水	たけのこごはん 牛乳	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	生たけのこ	たまねぎ	米 麦	油	664
		ごま酢あえ	大豆ミート			えだまめ	ねぎ	さとう	ごま	26.8
		じゃがいものみそ汁	ロースハム			きゅうり		じゃがいも		22.8
		いちごムース	あつあげ			りょくとうもやし		デザート		