

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。

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、海草、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・お祭り給食</p> <p>毎月、全国各地のお祭りとその土地の郷土料理とあわせて紹介します。絵本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

『日本のお祭り給食』が登場します。

今年で5年目になる「絵本から飛び出した料理」とあわせて、今年度は「日本のお祭り給食」と題して、日本各地のお祭りとおあわせて、地場産物を取り入れた給食が登場します。日本では「五穀豊穡」を願って、昔からその土地ならではの祭りがあります。仙台の七夕祭り、青森のねぶた祭り、沖縄のエイサー祭りなど各地の郷土料理とおあわせて紹介します。

また、おたよりでは子どもたちに人気のある給食メニューや地場産物を使ったレシピも紹介します。ぜひ、ご家庭でつくってみてくださいね。



4月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

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		体のちょうしをととのえる			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	
7日(水) 入学式										
8	木	ちらしずし 牛乳 鶏のから揚げ ミニトマト 紅白すまし汁 さくらゼリー	たまご とり肉 きぬとうふ ふかし	牛乳	にんじん ミニトマト ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ たけのこ えだまめ	えのきたけ	米 さとう 米粉 かたくりこ さくらゼリー	あぶら	646 26.7 23.4
9	金	ごはん 牛乳 鮭のベーコン巻き 春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	さけ あぶらあげ ベーコン ハム・みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	ねぎ	米 さとう じゃがいも	あぶら	618 28.3 16.8
12	月	ごはん 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	ハム きぬとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ		米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ	693 24.8 22.0
13	火	フォカッチャ 牛乳 ミートソーススパゲッティ たまごスープ	牛肉 たまご 大豆ミート とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ		フォカッチャ スパゲッティ かたくりこ	あぶら	610 29.8 17.9
14	水	ごはん 牛乳 さんみ焼き ゆかり和え カレー肉じゃが	牛肉 さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ ゆかり粉 しょうが	たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら カレールー	657 23.7 16.8
15	木	ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ 八宝菜	はるまき ハム あさり ぶた肉 いか うすらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが たまねぎ	干しいたけ たけのこ はくさい	米 はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	725 25.2 25.7
16	金	ごはん 牛乳 白身魚の味噌マヨネーズやき ひじきの炒り煮 沢煮わん	ホキ みそ さつま揚げ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ごぼう たけのこ	だいこん 干しいたけ みつば	米 さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら 卵なしマヨネーズ ごまあぶら ごま	652 26.6 22.9
お祭り給食「飛騨高山」…今年はお祭り給食と題して、全国各地のお祭りとその土地の郷土料理を紹介します。今月は「高山祭り」です。										
19	月	ごはん 牛乳 牛肉の朴葉みそ炒め 高山ラーメン	牛肉 ほうばみそ 生あげ ぶた肉 やきぶた	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ		米 さとう かたくりこ ラーメン	あぶら	758 30.4 28.9
20	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま酢和え けんちん汁	さば みそ あかだしみそ もめんとうふ とり肉		こまつな にんじん	ねぎ しょうが 切り干しだいこん ごぼう	たけのこ ねぎ	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	730 29.4 28.4
21	水	メープルフレンチトースト 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	たまご ツナ ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく		食パン さとう ひよこ豆 メープルシロップ じゃがいも	オリーブあぶら バター	700 29.4 22.9
22	木	麦ごはん 牛乳 カレーライス フルーツふるふるゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶)	パイン(缶) もも(缶)	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレールー	761 19.3 20.4
23日(金) 遠足にて給食なし お弁当の準備をお願いします。										
26日(月) 遠足予備日(給食なし) お弁当の準備をお願いします。										
27	火	たけのこそばろ丼 牛乳 もやしとハムの甘酢和え 春キャベツのみそ汁	ぶた肉 ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ(生) えだまめ 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ	米 さとう	あぶら ごまあぶら	639 28.7 18.3
オリンピック献立「韓国」…2020オリンピックに向けて、過去のオリンピック開催地を巡ります。今月は2018年「ピョンチャン」を取り上げまし										
28	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル 春雨とあさりのスープ	とり肉 たまご ぶた肉 あさり	牛乳 のり	にんじん にら	にんにく きゅうり キャベツ 干しいたけ	もやし にんにく	米 かたくり粉 こむぎこ 水あめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	649 27.2 20.7
29日(木) 昭和の日										
30	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンかき玉スープ オレンジ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ	キャベツ 干しいたけ オレンジ コーン	米 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	711 29.1 20.1