

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	
8日(月) 入学式										
9	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ごぼうのマヨネーズあえ みそ汁	ちくわ とり肉 うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 さとう かたくりこ しらたき じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま	775 27.2 29.0
10	水	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 大根サラダ 麻婆はるさめ	ぶた肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ししゃも	米 さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごま油	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	きゅうり コーン ねぎ	654 23.3 19.0
11	木	ナンピザドック 牛乳 コーンサラダ 白菜のクリームシチュー	とり肉 あさり ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン はくさい	ナン さとう こめ粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター	703 29.3 29.7
12	金	わかめごはん 牛乳 トンカツ ケチャップソース こんぶ和え かき玉汁	ふかし ぶた肉 絹ごしとうふ たまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 麦 てんぷら粉 パン粉 さとう	ごま かたくりこ	697 28.7 24.7	
1年生の給食スタート!										
15	月	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ こぶきいも コーンかき玉スープ	ベーコン ぶた肉 牛肉 たまご 大豆ミート	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	米 パン粉 さとう かたくりこ じゃがいも	サラダ油 バター	716 31.6 27.5	
16	火	ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ 八宝菜	ローズハム あさり いか ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ きゅうり たけのこ もやし はくさい しょうが	米 さとう ごま油 ごま サラダ油	720 24.2 27.7		
17	水	ごはん 牛乳 パンパンジー しょうゆラーメン オレンジ	とり肉 ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが もやし きゅうり	にんにく キャベツ オレンジ	米 さとう ごま 中華めん	サラダ油 ごま	623 26.9 14.7
18	木	ごはん 牛乳 魚のタルタル焼き パリパリサラダ ポークビーンズ	ベーコン ホキ ぶた肉 たまご みそ 大豆	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ きゅうり にんにく	米 パン粉 さとう はるまきの皮 じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブ油	667 27.3 18.8	
世界遺産「白川郷・五箇山」の合掌造りや有名な白川郷・五箇山のある地域にあるお土産品にちなんで郷土料理と特産物を紹介します。										
19	金	ほうばすし 牛乳 鶏ちゃん 豆腐のすまし汁 栗のワッフル	堅豆腐 ふかし みそ さけ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	えだまめ たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ しょうが えのき もやし べにしょうが	キャベツ	米 さとう かたくりこ くりのワッフル	サラダ油 ごま油	685 30.5 19.6
22	月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 肉じゃが	ちくわ うすあげ 牛肉	牛乳 青のり粉	ごまつな にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ	米 さとう ごま てんぷら粉 こんじやく じゃがいも	ごま あぶら	680 24.0 20.0	
白山めぐり給食。鶴来の善谷地区ではおいしいとれたてのことがたくさんあります。旬のたけのこをいち早く味わいましょう!										
23	火	たけのこごはん 牛乳 鯖の味噌煮 はりはり漬け 若竹汁	うすあげ さば みそ 絹ごしとうふ 赤だしみそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ えだまめ ねぎ 干しいたけ	しょうが 切り干し大根 えのきたけ	米 手まりふ さとう	ごま油 ごま	672 27.8 25.6
24	水	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	パイ 黄もも りんご	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	サラダ油 バター カレールー	758 18.5 19.7
25日(木) 遠足のため給食なし										
26日(金) 遠足予備日のため給食なし										

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そ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>白山のめくみん給食</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。</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>絵本の料理</p> <p>毎月、絵本にちなんだ料理が給食に登場します。学校では絵本と一緒に料理を紹介します。</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』『日本の世界遺産味めぐり』

『東京オリンピック応援給食』が登場します。

今年で4年目になる「絵本から飛び出した料理」、2年目をむかえる「日本の世界遺産味めぐり」とあわせて来年開催される、「東京オリンピック応援給食」が登場します。「東京オリンピック応援給食」では、これまでにオリンピックが開催されたギリシャ・オーストラリア・北京などの世界の国と、その時に金メダルをとって活躍した選手を紹介していきます。

今年度も給食を通して、子どもたちに食の大切さや食べることの楽しさを伝えていきたいと思います。

