



# 4月給食だより



2019. 4月 輪島中学校



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p><b>2</b> 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。</p>	<p><b>3</b> 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。</p>	
<p><b>4</b> 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。</p>	<p><b>5</b> 食生活が食に関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。</p>	<p><b>6</b> わ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。</p>	
			<p><b>7</b> 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。</p>

## ～マナーを守って楽しい給食タイムに～

### 調理場紹介

場長 学校長  
調理スタッフ 5名  
(株)メフォス委託  
栄養教諭 1名

1年間よろしく  
お願いします

<p><b>給食の約束</b></p> <p>みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	<p>協力して準備を行う</p>	
<p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	<p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p>	<p>決められた時間内に食べ終える</p>	
			<p>あいさつをきちんとする</p> <p>食器は大切に使う</p>



2019年4月分

## 予 定 献 立 表

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
4	5	金	食パン、牛乳、ジャム、 野菜スープ、ハンバーグ、 小松菜のクリームパスタ	牛乳、ベーコン、 ハンバーグ、 生クリーム	パン、砂糖、 シエルマカロニ、 オリーブ油、ジャム	キャベツ、にんじん、えのきだけ、 たまねぎ、こまつな、 しめじ、にんにく	841	34.0	34.3
	8	月	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ、 お祝いクレープ	牛乳、豚肉、 大豆ペースト、 チーズ、 たまごそば	麦飯、じゃがいも、 油、砂糖、 クレープ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、赤ピーマン	990	30.1	29.6
	9	火	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 揚げぎょうざ、 パンサンデー	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、牛ひき肉、 大豆ミート、 ぎょうざ、錦糸玉子	米、油、砂糖、 ごま油、片栗粉、 はるさめ、ごま	たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、しいたけ、 きゅうり、キャベツ	888	33.6	27.0
	10	水	豚丼、牛乳、 味噌汁、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、豚肉、 豆腐、 油揚げ	麦飯、砂糖、しらたき、 車ぶ、油、 じゃがいも、ごま	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、えのきだけ、 こまつな、キャベツ	811	34.8	21.0
	11	木	胚芽パンズ、牛乳、ワンタンスープ、 ポテトのみそマヨネーズ焼き、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、豚肉、 ウインナー、 チーズ	胚芽パンズ、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	にんじん、しいたけ、たけのこ、 ほうれん草、ピーマン、 たまねぎ、ブロッコリー	814	32.8	33.6
	12	金	ジャンバラヤ、牛乳、 クラムチャウダー、 マカロニサラダ	牛乳、えび、 ウインナー、あさり、 ベーコン、チーズ	麦飯、油、バター、 じゃがいも、 米粉、マカロニ	コーン、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー、きゅうり	930	31.3	30.9
	15	月	ごはん、牛乳、肉じゃが、 ミートボール、 おひたし	牛乳、 豚肉、 ミートボール	米、じゃがいも、 しらたき、 砂糖、油、ごま	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 キャベツ、こまつな	895	32.4	19.8
	16	火	チキンライス、牛乳、 たまごスープ、 ピーンズサラダ	牛乳、鶏肉、 ベーコン、 卵、豆腐、 豆ミックス、ハム	麦飯、 油、 バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、マッシュルーム、 えのきだけ、ほうれん草、胡瓜、 キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン	832	31.1	30.0
	17	水	ごはん、牛乳、豚汁、 ちくわのチロリアン揚げ、 野菜のごまあえ、くだもの	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、 竹輪、卵、チーズ	米、こんにゃく、 さつま芋、薄力粉、 米粉、油、砂糖、ごま	にんじん、ねぎ、だいこん、 キャベツ、こまつな、 しらぬい	856	33.2	23.3
	18	木	あべかわパン、牛乳、 山菜うどん、 ブロッコリーサラダ	牛乳、きな粉、 鶏肉、油揚げ、 なると	パン、油、 きび砂糖、 うどん	にんじん、ねぎ、しいたけ、 ぜんまい、たけのこ、こまつな、 ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ	830	36.2	31.8
	19	金	ごはん、牛乳、筑前煮、 玉子焼き、 ゆかり漬け	牛乳、鶏肉、 うすら卵、 玉子焼	米、じゃがいも、 こんにゃく、 砂糖、油	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しいたけ、キャベツ、 きゅうり、だいこん、しそ	798	28.0	20.2
	22	月	ごはん、牛乳、柳川風煮、 ひじきと大豆の炒り煮、 石川県産さつままいものクレープ	牛乳、豚肉、 卵、油揚げ、 竹輪、大豆	米、車ぶ、砂糖、 しらたき、油、 さつま芋クレープ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、ほうれん草、 ひじき、えだまめ	865	33.2	26.8
	23	火	たけのこごはん、牛乳、白玉汁、 石川県産豆アジ唐揚げ、 きゅうりの南蛮漬、まんてん大豆	牛乳、油揚げ、なると、 豆アジ唐揚げ、 まんてん大豆	麦飯、煮込み餅、 油、ごま油、 砂糖	たけのこ、にんじん、 ほうれん草、えのきだけ、 きゅうり	808	26.5	20.8
	24	水	カレーライス、牛乳、 ひじきのマリネ、 くだもの	牛乳、豚肉、 大豆ペースト、 チーズ、ハム	麦飯、じゃがいも、 バター、 砂糖、油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 ひじき、きゅうり、国産オレンジ	929	29.1	25.6
	25	木	キャロットパン、牛乳、 クリームスパゲティ、 海藻サラダ、りんごゼリー	牛乳、鶏肉、 ベーコン、 あさり、チーズ	パン、 スパゲティ、 油、バター、ゼリー	たまねぎ、にんじん、コーン、 キャベツ、きゅうり、 海藻ミックス、赤ピーマン	860	31.0	30.5
	26	金	ごはん、牛乳、かきたま汁、 かぼちゃひき肉フライ、 切り干し大根のナムル	牛乳、卵、豆腐、 鶏肉、なると、ハム、 南瓜挽肉フライ	米、片栗粉、 油、ごま、 砂糖、ごま油	えのきだけ、しいたけ、 ほうれん草、にんじん、 切干だいこん、キャベツ、 きゅうり	863	30.2	27.7

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。