

4月給食だより



2020.4月 輪島中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

給食スタッフ紹介

調理場長・・・永草校長
栄養教諭（管理栄養士）中島
調理師5名・・・（株）メフォス委託
～よろしくお祈ひします～

給食室からの
お祈ひがい

残さず
食べてね～

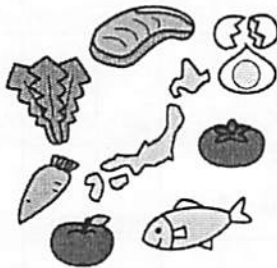


学校給食について

～こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

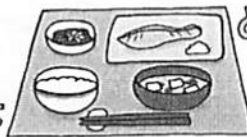
文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

栄養



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



めざましスイチ



朝ごはんは、給食までのエネルギー源

給食当番用マスクに関するお願い

給食当番用のマスクは、通常学校で準備をしていますが、在庫が残りわずかとなっています。今後のマスクの流通状況も見通せないため、ご家庭におかれましても手に入りにくい状況だとは思いますが、当番活動用にご準備をお願いしたいと思います。



最近の食材費等の高騰のため、今年度、給食費を1食300円から320円に改定させていただきました。何卒ご理解のほど、よろしくお願い致します。

予定献立表

輪島中学校

令和2年4月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 肉群	力や体温となるもの 肉群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
4	7	火	チキンライス、牛乳、 たまごスープ、 マカロニサラダ (2,3年生のみ)	鶏肉、ベーコン、牛乳、 卵、とうふ、 なると、ハム	むぎ飯、油、 バター、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、えのきたけ、 ほうれんそう、きゅうり	853	31.3	29.5
	8	水	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ、 お祝いクレープ	豚肉、大豆ペースト、 チーズ、牛乳、 たまごそぼろ、ハム	むぎ飯、 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、りんご、キャベツ、 胡瓜、ブロッコリー、赤ピーマン	944	30.2	28.1
	9	木	ミルク食パン、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、ハンバーグ、 ベーコン、 生クリーム	パン、砂糖、 マカロニ、油、 ジャム	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 こまつな、しめじ、にんにく	812	33.0	32.5
	10	金	「世界の料理・中国」 ごはん、牛乳、マーボーとうふ、 揚げぎょうざ、 パンサンデー	牛乳、とうふ、豚挽肉、 牛挽肉、大豆ミート、 餃子、錦糸玉子	米、油、砂糖、 でん粉、 はるさめ、ごま	たまねぎ、にら、にんじん、 にんにく、しょうが、しいたけ、 きゅうり、キャベツ	914	35.2	29.2
	13	月	わかめごはん、牛乳、 石狩汁、 肉と野菜の細切り炒め、 くだもの	わかめ、 牛乳、 鮭、豚肉	むぎ飯、 じゃがいも、 バター、でん粉、 油、砂糖	にんじん、だいこん、コーン、 ねぎ、しょうが、ピーマン、 たけのこ、しいたけ、しらぬひ	751	28.6	14.6
	14	火	ごはん、牛乳、とり野菜、 高野とうふのオランダ煮、 ゆかり漬け	牛乳、鶏肉、 とうふ、 凍りとうふ	米、でん粉、 米粉、 油、砂糖	白菜、にんじん、えのきたけ、 もやし、にんにく、しらたき、 キャベツ、胡瓜、だいこん、しそ	800	29.8	23.8
	15	水	ごはん、牛乳、豚汁、 ちくわのチロリアン揚げ、 大豆の磯煮、 国産いちごゼリー	牛乳、豚肉、とうふ、 竹輪、卵、チーズ、 鶏肉、油揚げ、 大豆、ひじき	米、さつまいも、 薄力粉、油、 砂糖、ゼリー	にんじん、ねぎ、 だいこん、 こんにゃく、しらたき	938	37.8	26.2
	16	木	ミルクロール、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	パン、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	にんじん、しいたけ、たけのこ、 ほうれんそう、ピーマン、 たまねぎ、ブロッコリー、寒天	780	30.4	31.0
	17	金	「世界の料理・アメリカ」 ジャンバラヤ、牛乳、 クラムチャウダー、 スパゲティサラダ	ウインナー、牛乳、 あさり、ベーコン、 チーズ、粉乳	むぎ飯、油、バター、 じゃがいも、 米粉、スパゲッティ	コーン、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり	866	26.8	28.8
	20	月	「世界の料理・韓国」 ごはん、牛乳、 キムチスープ、 タッカルビ、韓国海苔	牛乳、豚肉、 とうふ、卵、鶏肉、 韓国海苔	米、砂糖、 さつまいも、 油	キムチ、にんじん、えのきたけ、 にら、ねぎ、りんご、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、 赤ピーマン、黄ピーマン	853	35.0	23.5
	21	火	ごはん、牛乳、のっぺい汁、 千草焼き、 春雨のあえもの	牛乳、油揚げ、 鶏挽肉、 卵、ひじき	米、さといも、 でん粉、油、砂糖、 はるさめ、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、こんにゃく、 たけのこ、みつば、きゅうり	853	29.8	24.4
	22	水	シーフードカレー、牛乳、 スティックサラダ、 チーズ	いか、あさり、 牛乳、チーズ	むぎ飯、 じゃがいも、 油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 だいこん、キャベツ	841	25.5	24.2
	23	木	あべかわパン、牛乳、 親子うどん、 ブロッコリーサラダ	きな粉、 牛乳、 鶏肉、卵	パン、油、 きび砂糖、 うどん、砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ	771	32.6	27.7
	24	金	「季節の食材・たけのこ」 たけのこごはん、牛乳、かきたま汁、 石川県産豆アジ油揚げ、 きゅうりの南蛮漬け	油揚げ、牛乳、 卵、とうふ、 なると、豆アジ	むぎ飯、 でん粉、 油、砂糖	たけのこ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 きゅうり	751	29.3	24.2
	27	月	豚丼、牛乳、味噌汁、 キャベツのごま酢あえ、 くだもの	豚肉、牛乳、 とうふ、 油揚げ	むぎ飯、砂糖、 ふ、油、 じゃがいも、ごま	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 しらたき、にんじん、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、バナナ	854	35.4	21.1
	28	火	しそごはん、牛乳、 肉じゃが、 さかなの唐揚げ野菜あんかけ	牛乳、豚肉、 能登産ふくらぎ	むぎ飯、 じゃがいも、 砂糖、油、でん粉	しそ、にんじん、えだまめ、 しらたき、たまねぎ、 しょうが	868	36.7	20.0
	30	木	キャロットパン、牛乳、 ミートスパゲティ、 海藻サラダ、デザート	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、 大豆ミート、 チーズ、海藻	パン、油、 スパゲッティ、 バター、プチシュー	たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	914	36.6	35.2

☆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。