



4月給食だより

2022. 4月 輪島中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。



新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p> <p>元気 清潔</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p> <p>いただきます</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が献立作成しています



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------

予 定 献 立 表

輪島中学校

令和 4年 4月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
4	7	木	ミルクロール,牛乳,野菜スープ, ハンバーグ,小松菜のクリームパスタ, くだもの (2,3年生給食開始)	生乳,ハンバーグ, ベーコン, 生クリーム	ミルクロール, 砂糖,マカロニ, 油	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,しらぬひ	737	28.1	28.2	3.2
	8	金	カレーライス,牛乳, かぶとハムのさわやかサラダ, お祝いいちごゼリー (全校給食開始)	牛肉,大豆ペースト, チーズ, 生乳,ハム	おぎ飯, じゃがいも, 油,ゼリー	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,すりおろしりんご, かぶ,きゅうり	907	26.4	27.9	3.4
	11	月	ごはん,牛乳,とり野菜, 高野どうふのオランダ煮, 野菜のしそあえ	生乳,鶏肉, どうふ, 高野どうふ	米,てん粉, 米粉,油, 砂糖	はくさい,にんじん,えのきたけ, もやし,しらたき,にんにく, キャベツ,きゅうり,大根,しそ	820	29.8	25.8	3.3
	12	火	ごはん,牛乳,マーボーどうふ, 揚げぎょうざ, パンサンスー	生乳,どうふ, 豚挽肉,餃子, 大豆ミート,ハム	米,油,砂糖, てん粉, 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	921	36.0	29.0	3.3
	13	水	ごはん,牛乳,おでん風煮, 切り干し大根のナムル, くだもの	生乳,鶏肉,竹輪, がんもどき,ハム, うずら卵,どうふ	米, じゃがいも, 砂糖,ごま,油	だいこん,にんじん,しいたけ, さやいんげん,こんにゃく, 切干大根,キャベツ,胡瓜,漬見	787	29.0	21.4	2.2
	14	木	キャロットパン,牛乳, ミートスパゲティ, ブロッコリーサラダ	生乳,牛挽肉, 豚挽肉,大豆ミート, チーズ	キャロットパン, スパゲッティ, 油,バター,砂糖	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,にんにく, ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	892	37.9	31.5	3.2
	15	金	ジャンバラヤ,牛乳, クラムチャウダー, 野菜サラダ	ウインナー,生乳, あさり,ベーコン, チーズ,粉乳,ハム	おぎ飯,油, バター, じゃがいも	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	813	25.8	25.5	3.0
	18	月	豚丼,牛乳,味噌汁, キャベツのごま酢あえ, くだもの	豚肉,生乳, どうふ, 油揚げ	おぎ飯,砂糖, 油,じゃがいも, ごま	しょうが,玉ねぎ,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	835	34.4	20.9	3.1
	19	火	ごはん,牛乳,のっぺい汁, ハムチーズピカタ, 春雨サラダ	生乳, 油揚げ, ハムチーズピカタ	米,さといも, てん粉, はるさめ	だいこん,にんじん, なめこ,ねぎ,こんにゃく, きゅうり,キャベツ	804	22.8	27.3	2.3
	20	水	ごはん,牛乳,豚汁, ちくわのチロリアン揚げ, 大豆の磯煮,シュークリーム	生乳,豚肉,どうふ, 竹輪,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, シュークリーム	にんじん,ねぎ, こんにゃく,だいこん, えだまめ	994	40.0	35.1	3.1
	21	木	ミルク食パン,牛乳,ワタンスープ, ポテのみそマヨネーズ焼き, ブロッコリーのごまあえ,いちごジャム	生乳,豚肉, ウインナー, チーズ	ミルク食パン, じゃがいも,油, 砂糖,ごま,ジャム	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	779	29.6	29.0	3.2
	22	金	ごはん,牛乳,肉じゃが, さかなの唐揚げ野菜あんかけ, ヨーグルト	生乳,豚肉, ふくらぎ竜田揚げ, ヨーグルト	米,じゃがいも, 砂糖,油, てん粉	にんじん,さやいんげん, たまねぎ,しらたき, しょうが,えだまめ	854	33.4	19.1	2.6
	25	月	しそごはん,牛乳,味噌汁, 肉と野菜の細切り炒め, くだもの	生乳, 油揚げ,豚肉, わかめ	おぎ飯, じゃがいも, てん粉,油,砂糖	しそ,なめこ,しょうが,にんじん, ピーマン,たけのこ, しいたけ,きよみ	750	27.2	18.6	3.0
	26	火	ごはん,牛乳, キムチスープ,しゅうまい, チャプチェ	生乳,豚肉, どうふ,卵, 焼売,牛挽肉	米,砂糖, はるさめ, 油,ごま	キムチ,にんじん,えのきたけ, にら,しょうが,にんにく, たけのこ,しいたけ,こまつな	845	31.1	26.7	2.6
	27	水	カレーそばろ丼,牛乳, 水餃子スープ, 小松菜の千草あえ, チーズ	豚挽肉,生乳, 水餃子,ハム, チーズ	おぎ飯, 油, 砂糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん, にんにく,白菜,チンゲンサイ, たけのこ,えのきたけ, こまつな,キャベツ	806	28.9	25.8	3.9
	28	木	あべかわパン,牛乳, ポトフ, ひじきのマリネ	きな粉,生乳, ウインナー,ベーコン, ハム,チーズ,ひじき	コッペパン,油, きび砂糖, じゃがいも,砂糖	かぶ,にんじん, キャベツ,パセリ, きゅうり	717	25.3	29.9	3.4

☆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。

☆栄養価表示はおおよそのめやすです。

☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。