

4月学校給食献立表

【小・中学校 用】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
10	金	ロールパン 牛乳 ソーセージのケチャップ煮 ごまキャベツ コンソメスープ お祝いいちごゼリー	ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく	ロールパン さとう ごま お祝いいちごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー	小577 中717
13	月	カレーライス 牛乳 アスパラとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ コーン	小593 中765
14	火	ごはん 牛乳 ホイコーロー にらと春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ビーマン もやし えのきたけ にら	小570 中733
15	水	三色丼 牛乳 マカロニサラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ハム	ごはん さとう あぶら マカロニ ドレッシング	しょうが さやいんげん きゅうり にんじん	小617 中793
16	木	ごはん 牛乳 しいらの竜田揚げ 大豆サラダ 若竹汁	ぎゅうにゅう しいら ツナ だいず わかめ かまぼこ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ドレッシング	しょうが にんにく キャベツ こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	小560 中709
17	金	小型ロールパン 牛乳 新じゃがいものグラタン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こがたロールパン じゃがいも こめこ パンネ パンこ さとう ドレッシング あぶら	たまねぎ エリンギ ブロッコリー れんこん えだまめ コーン	小559 中741
20	月	ごはん 牛乳 いかのレモン風味揚げ チーズ入りブロッコリーサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう いかフリッター チーズ とりにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	レモン ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	小590 中761
21	火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 高野豆腐の和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ こうやどうふ かつおぶし とうふ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	小552 中698
22	水	ピビンパ 牛乳 ワントンスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	小577 中747
23	木	たけのこごはん 牛乳 コロケ 春キャベツの和え物 具だくさんみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ハム とうふ わかめ みそ	ごはん さとう コロケ あぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	小597 中783
24	金	小型米粉パン 牛乳 塩やきそば ゼリーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし	こがたこめパン やきそばめん あぶら ラフランスゼリー	ビーマン にんじん もやし キャベツ たまねぎ パイン みかん もも	小555 中742
27	月	マーボー飯 牛乳 春雨サラダ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん	小591 中759
28	火	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ひじきの炒め煮 大根の白みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ	小569 中712
30	木	ごはん 牛乳 あじのしょうが煮 昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ ぶたにく	ごはん さとう かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	小552 中697
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小465 中625

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。) 小は3年生のエネルギーです。

マークの説明: 「みえ地物一番給食の日」 「東員町産大豆使用」 「食育の日」

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

おすすめ 給食レシピ

ひじきの炒め煮

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物に感謝し、食料の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食の文化や食を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」(H31.3)

材料 (小学生1人分) 作り方

乾燥ひじき	0.8g	<ol style="list-style-type: none"> 乾燥大豆はたっぷりの水に8~12時間浸し戻す。(水煮を使用する場合は、水戻ししなくてもOK) 浸け水ごと鍋に入れて火にかける。沸騰後アクをとり、弱めの中火で1~1.5時間ゆでる。 乾燥ひじきを水で15分戻し、洗って水気を切る。 にんじんは細切り、油揚げは油抜きをして細切りにする。さやいんげんは食べやすい長さに切る。 さやいんげんはゆでておく。 フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、ひじき、油揚げ、ゆてた大豆を炒める。 ★の調味料を加えて煮る。 汁気が少なくなるまで煮含めて、さやいんげんを入れたら完成。
乾燥大豆	4g	
油揚げ	2g	
にんじん	2g	
サラダ油	0.4g	
★三温糖	0.8g	
★濃口しょうゆ	1.45g	
★みりん	0.35g	
★酒	0.25g	
さやいんげん	4g	

給食では、乾燥大豆や乾燥ひじきを使用していますが、水煮のものを使うと調理できます。給食レシピのリクエストがあれば教えてください☆