

4月学校給食献立表

【幼稚園・保育園 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	❀入園式・進級式❀					
13	月	カレーライス ぎゅうにゅう 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	481	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー にらとはるさめのスープ	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	461	
15	水	さんしょくどん ぎゅうにゅう 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	494	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう しいらのたつたあげ だいすサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう しいら ツナ だいす 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	437	
17	金	パン ぎゅうにゅう しんじがいのグラタン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも あぶら こめこ パンネ パンこ さとう ドレッシング	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	502	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンふうみあげ チーズいりブロッコリーサラダ やさいスープ	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	476	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こうやどうふのあえもの けんちんじる	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	426	
22	水	ピビンパ ぎゅうにゅう 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	468	
23	木	たけのこごはん ぎゅうにゅう コロッケ はるキャベツあえもの ぐだくさんみそしる	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 コロッケ 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	498	
24	金	パン ぎゅうにゅう しおやきそば ゼリーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし	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	482	
27	月	マーボーはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	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	476	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ひじきのいために だいこんのしるみそしる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき あぶらあげ だいす 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	437	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのしょうがに こんぶあえ にくじゃが	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	447	
	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 だいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	351	

(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。味付けにしましては、年齢に配慮したものとっております。)

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。

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>食事は、心身の健康や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>食事は、心身の健康や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、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身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食料の生産や食料の生産者や食料の生産に関わる人々へ感謝の心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事を介して人と人とが関わり、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>

おすすめ 給食レシピ

ひじきの炒め煮

- 材料(小学生1人分) 作り方
- 乾燥ひじき 0.8g
 - 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
- 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、弱火の中火で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。

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☆