

★毎月19日は食育の日です

4月 献立予定表

武雄市立武雄中学校

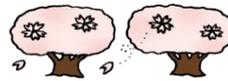
実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価														
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム												
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg												
12 (金)	赤飯	牛乳	小豆			もち米	米	黒ごま	塩	831	31.1	312											
	鶏肉のレモン煮		鶏肉			レモン果汁	砂糖	片栗粉	油														
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋	わか	ほちみつ				卵不使用										
	すまし汁			わかめ	葉ねぎ	ごぼう	たまねぎ	きゃべつ	えのきたけ														
15 (月)	ごはん	牛乳		牛乳			米			674	27.4	278											
	豚にら炒め		豚肉		にら	もやし	しょうが	片栗粉	ごま油														
	中華あえ				にんじん	きゅうり	コーン	春雨	砂糖				ごま油										
	ワンタンスープ		鶏肉		チンゲン菜	にんじん	たまねぎ	ワンタン					塩	酒	中華スープ								
16 (火)	黒糖パン	牛乳		牛乳			小麦粉	さとう	食塩	脱脂粉乳	イースト	黒糖	723	31.2	465								
	五目うどん		鶏肉		わかめ	葉ねぎ	にんじん	たまねぎ	はくさい	うどんめん		煮干し(だし)				酒	塩	みりん	こいくち醤油	酢			
	青菜の和風あえ		ロースハム		ほうれん草	チンゲンサイ	えのきたけ			油	ごま	みりん				こいくち醤油	酢						
	みそ豆		大豆	みそ					片栗粉	砂糖	油	酒				みりん							
17 (水)	麦ごはん	牛乳		牛乳			米	麦		794	23.0	293											
	ポークカレー		豚肉		にんじん	トマト	ジュース	たまねぎ	しょうが				にんにく	じゃがいも	小麦粉	バター	油	加-粉	塩	コラーゲン	薄口醤油	トマトチャップ	チャツネ
	野菜サラダ				にんじん		きゅうり	キャベツ	コーン						和風ドレッシング								
	手作りみかんゼリー						みかん果汁						ゼリーの素										
18 (木)	ごはん	牛乳		牛乳			米			765	28.3	336											
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮		鶏肉	高野豆腐	にんじん	いんげん	しょうが	たまねぎ	じゃが芋				片栗粉	砂糖	油	こいくち醤油	酒	みりん					
	ビーフン汁		豚肉		にんじん		たまねぎ	干し椎茸	もやし				きゃべつ	ビーフン	油	酒	酢	こいくち醤油	中華スープ				
	ふりかけ			のり									砂糖	水あめ	ごま	塩							
19 (金)	ごはん	牛乳		牛乳			米			773	31.6	422											
	麻婆豆腐		鶏肉	豚肉	豆腐	みそ	高野豆腐	にんじん	にら				たまねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	片栗粉	ごま油	油	酒	トマトケチャップ	こいくち醤油	みりん
	春雨サラダ		卵		にんじん		きゅうり	もやし					春雨	砂糖	ごま	ごま油	塩	酢	うすくち醤油				
	いちご																						
22 (月)	ごはん	牛乳		牛乳			米			731	31.8	364											
	魚のマヨネーズ焼き		ホキ	スキムミルク	パセリ	たまねぎ							卵不使用	酒	コラーゲン								
	しそひじきあえ			ひじき	にんじん	しそ	もやし	きゃべつ	砂糖						醤油	塩							
	春野菜の煮物		豚肉	厚揚げ	にんじん		たまねぎ	こんにゃく	ごぼう				だけのこ	干し椎茸	えだまめ	じゃが芋	砂糖	ごま油	みりん	酒	こいくち醤油		
23 (火)	ごはん	牛乳		牛乳			米			705	28.1	408											
	厚揚げのみそ炒め		豚肉	厚揚げ	にんじん	ピーマン	たけのこ						砂糖	片栗粉	油	こいくち醤油	甜面醤						
	野菜チップス			あおさ	かぼちゃ	れんこん	ごぼう								油	塩							
	沢煮椀		豚肉	油あげ	にんじん	葉ねぎ	ごぼう	もやし	たまねぎ				えのきたけ			削り節(だし)	塩	酒	うすくち醤油				
24 (水)	ごはん	牛乳		牛乳			米			709	30.5	416											
	豚肉のしょうが焼き炒め		豚肉			たまねぎ	しょうが	砂糖	片栗粉				油	酒	塩	みりん	こいくち醤油						
	野菜のごまあえ			ほうれん草	にんじん	キャベツ	もやし						砂糖		ごま	こいくち醤油							
	貝だくさんみそ汁		とうふ	油揚げ	みそ	わかめ	にんじん	小松菜	たまねぎ					じゃが芋		煮干し(だし)							
25 (木)	ごはん	牛乳		牛乳			米			716	28.0	369											
	鶏肉と大豆のごまがらめ		鶏肉	大豆					片栗粉				小麦粉	砂糖	ごま	油	塩	酒	みりん	こいくち醤油	酢	こいくち醤油	
	キャベツの香味あえ				ほうれん草	にんじん	キャベツ	きゅうり	砂糖					ごま	ごま油	酢	こいくち醤油						
	アスパラガスと卵のスープ		卵	スキムミルク	アスパラガス	小松菜	たまねぎ	干し椎茸	片栗粉						中華スープ	酢	こいくち醤油	酒	塩	こいくち醤油			
26 (金)	ごはん	牛乳		牛乳			米			744	32.3	462											
	さばの揚げ煮		さば			しょうが			片栗粉				小麦粉	砂糖	油	酒	みりん	こいくち醤油					
	ごま酢あえ			ほうれん草	にんじん	きゅうり	もやし						砂糖		ごま	ごま油	酢	こいくち醤油					
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ	もやし	しめじ							煮干し(だし)							
29 (月)	昭和の日 																						
30 (火)	ミルクパン	牛乳		牛乳				小麦粉	さとう	食塩	脱脂粉乳	イースト	マーガリン		749	31.2	361						
	スパニッシュオムレツ		ベーコン	卵		葉ねぎ	たまねぎ			じゃが芋		油	こいくち醤油	酒				みりん	こいくち醤油				
	ツナサラダ		ツナ			にんじん		きゅうり	キャベツ	コーン			卵不使用	うすくち醤油									
	野菜スープ		豚肉		にんじん	パセリ	きゃべつ	たまねぎ				バター		うすくち醤油				塩	酒	酢	こいくち醤油		
	りんごジャム						りんご					水あめ	砂糖										

食育だより

(毎月19日は食育の日)

【今月の目標】

上手に準備と後片付けをしよう



令和6年

4月号

武雄市立武雄中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も安心安全でおいしい給食を提供することができるよう給食室一同頑張っていきます。よろしくお願いいたします。



学校給食を実施するに当たっては、次に掲げる7つの目標が達成されるよう努めることになっています。

学校給食の7つの目標

<p>①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>②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>③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>④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>⑤食生活が食にかか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>⑥我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>⑦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>	

Q. 給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

ねがお願い

おさんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

～元気に過ごすために～

元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気にられます！

早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんは、体を目覚めさせる働きがありますよ。

手を拭くための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。ご協力よろしくお願いいたします。

あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。

春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱸)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい動きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。