

令和2年度 4月 学校給食献立表

ご入学・ご進級おめでとうございます！

長い春休みが明け、春の気配を感じる季節となりました。今年度も子どもたちの健康と健やかな成長を願って、学校給食・食育を行っていきたくと考えております。保護者の皆様のご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

七飯町の学校給食で行ってきた「プレミアムななえデー」も今年で4年目となり、これまで町内多くの生産者の皆様にご協力いただき、積極的に地場産物を活用することができました。今年度も七飯産の魅力ある食材を活用して、子どもたちにとって登校する楽しみのひとつとなる、おいしく、食育の教材となる給食を提供していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
7 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトポタージュ ホタテのカレーパン粉焼き 大根サラダ チョコクリーム	小麦粉 じゃがいも、バター、油 マヨネーズ(エッグケア) 白ごま、砂糖、ごま油 砂糖、カカオマス	牛乳 白大豆・いんげん豆、牛乳、スキムミルク、生クリーム ほたて貝	玉ねぎ、パセリ 大根、とうもろこし
8 (水)	ごはん 牛乳 鮭大根 小魚のからいり りんご	精白米 砂糖 白ごま、砂糖	牛乳 鮭 しらす干し、干しえび、かつお節	生姜、大根、玉ねぎ、さやいんげん、人参 りんご
9 (木)	牛乳 スパゲッティミートソース 真だらガーリックフライ サンフルーツ/チーズ	スパゲッティ、オリーブ油 小麦粉、パン粉、油	牛乳 豚肉、牛肉、大豆、粉チーズ 真だら	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト にんにく サンフルーツ/チーズ
10 (金)	ごはん 牛乳 根菜のごま汁 さばの塩焼き 昆布と豚肉の油炒め	精白米 じゃがいも、白ごま 白ごま、砂糖、油	牛乳 油揚げ、白みそ さば 春どり昆布、豚肉、さつま揚げ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ つきこんにゃく、人参
13 (月)	ごはん 牛乳 わかめスープ ホタテと玉ねぎの黒酢炒め 杏仁フルーツ	精白米 白ごま、でん粉、砂糖 でん粉、油、三温糖 砂糖	牛乳 わかめ、なると、とうふ、うずら卵 ほたて貝 牛乳、アガー	人参、長ねぎ、えのきだけ 生姜、たけのこ、玉ねぎ、玉ねぎ、アスパラガス、にんにく 黄桃、みかん、パインアップル
14 (火)	牛乳 卵とじうどん いりごぼう りんご	うどん、でん粉 でん粉、油、砂糖、はちみつ	牛乳 豚肉、卵 大豆、こうなご	長ねぎ、小松菜、干しいたけ、しめじ ごぼう、生姜 りんご
15 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 中華サラダ	精白米 油、砂糖、でん粉、ごま油 小麦粉、でん粉、油、春雨 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 とうふ、豚肉、牛肉、大豆、赤みそ 豚肉、ひじき 茎わかめ	長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく たけのこ もやし、人参
16 (木)	牛乳 ごまロールパン シチュー フレンチパンブキン/オレンジ	小麦粉、白ごま じゃがいも、バター、油 油	卵、牛乳 鶏肉、スキムミルク、牛乳、白大豆・いんげん豆、生クリーム	人参、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし かぼちゃ/オレンジ
17 (金)	七飯産 親子丼 もずくとなめこのみそ汁 切干大根のごま和え	牛乳 精白米、でん粉、砂糖 白ごま、砂糖	牛乳 鶏肉、卵 もずく、油揚げ、白みそ 焼き竹輪	しらたき、玉ねぎ、干しいたけ、みつば なめこ、大根、長ねぎ 切干大根、人参、ほうれん草
20 (月)	牛乳 ごはん 五目スープ チリコンカン キャベツと玉ねぎのサラダ	精白米 でん粉 じゃがいも、油、砂糖 オリーブ油	牛乳 はんぺん、卵、とうふ 豚肉、いんげん豆	たけのこ、長ねぎ、とうもろこし、みつば 玉ねぎ、人参、パセリ、トマト 玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン

今月の七飯産

米、中華めん、牛乳、牛肉、卵、とうふ、油揚げ、こんにゃく、しらたき、玉ねぎ、なめこ、キャベツ、大根、切干大根、じゃがいも、りんご の使用を予定しています。

今月の目標 「楽しく食べよう！」

七飯町内小学校4校・中学校2校・義務教育学校1校 約2,300人分の給食は、センター長、事務係長、栄養教諭2名、調理員約20名で力を合わせて作り、4名の運転手さんに学校へ届けてもらいます。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
21 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 チキンブラウンソース ホタテのマリネ オレンジ	小麦粉 じゃがいも、バター、油 でん粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳 鶏肉、白大豆・いんげん豆 ほたて貝	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、レモン オレンジ
22 (水)	ごはん 牛乳 呉汁 筑前煮 りんご	精白米 じゃがいも 砂糖、油	牛乳 大豆、豆乳、油揚げ、白みそ 鶏肉	大根、人参、長ねぎ 人参、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく りんご
23 (木)	塩ラーメン 揚げギョーザ 大根ナムル	牛乳 中華めん、ごま油 小麦粉、パン粉、油 白ごま、砂糖	牛乳 わかめ、豚肉、焼きかまぼこ 豚肉、鶏肉、卵	小松菜、もやし、長ねぎ キャベツ、にら、にんにく 大根、人参
24 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちかフライ 小松菜ともやしのごま和え	精白米 じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉、油 白ごま、砂糖	牛乳 豚肉 ちか	玉ねぎ、さやいんげん、しらたき 小松菜、もやし
27 (月)	七飯産 山川牛乳 ビーフカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 精白米、じゃがいも、油、バター オリーブ油	牛乳 牛肉、白大豆・いんげん豆 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、にんにく キャベツ、とうもろこし、パインアップル
28 (火)	牛乳 コッペパン 白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト りんご	小麦粉 はるさめ じゃがいも、油、バター	牛乳、卵 鶏肉、豚肉、大豆、卵、スキムミルク、うずら卵 ベーコン	生姜、白菜、人参、干しいたけ 玉ねぎ、パセリ りんご
30 (木)	牛乳 春キャベツとえびのスパゲッティ チーズフリッター キウイフルーツ	牛乳 スパゲッティ、オリーブ油 小麦粉、油	牛乳 ベーコン、えび チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、アスパラガス、にんにく キウイフルーツ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
						A(β胡萝卜素)	B1	B2			C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	790	30.4	25.5	439	3.3	274	0.44	0.61	38	6.5	2.6

学校給食の目標

子どもの味覚は発達途上です。学校給食では、様々な料理を提供し、色々な食材や味を経験させ、子どもたちの食域を広げたいと考えています。苦手なものも少しずつでも食べられるように、ご家庭でも応援してあげてください。

食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。



①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。



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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。



④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。



⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。



⑥わ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。



⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

今月の「プレミアムななえデー」は、17日と27日です！

17日の親子丼には、花養鶏場の卵と福田農園の玉ねぎ干しいたけ、もずくとなめこのみそ汁には七飯産のなめこと日の出食品の油揚げを使用し、切干大根のごま和えにはばぼる館の切干大根を使用します。27日のビーフカレーには七飯産の牛肉やじゃがいもを使用します。今年度のプレミアムななえデーも、七飯産の食材をたくさん使用していきますので楽しみにしてください！

