

# 令和4年度 4月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

## ご入学・ご進級おめでとございます!

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「プレミアムなえデー」も今年で6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（七重小学校）**

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
2～6年生の給食は、8日（金）から、1年生の給食は、20日（水）から始まります！給食当番の週には、エプロン、三角巾（バンダナ）の持参をお願いします。コロナ感染予防対策として、今年度もマイエプロンとします。忘れた場合、各クラス2名までエプロンを貸し出します。貸し出しエプロンを使った際には、家庭に持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけのご協力をお願いします。				
8 (金)	ごはん しおにくじゃが さけのなんばりやき りんご	せいはいくまい じゃがいも、さとう さとう、しろこま、くろこま	ぎゅうにゅう ふたにく さけ	たまねぎ、さやいんげん、しらたき しょうが りんご
11 (月)	ごはん カレーどうふ いわしのカリカリフライ くきわかめのきんぴら	せいはいくまい さとう、こむぎこ、でんぷん、あぶら じゃがいも、あぶら さとう、ごまあぶら、しろこま	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく いわし くきわかめ	たまねぎ、だし、ほししいたけ、ながねぎ、さやいんげん しょうが りんご
12 (火)	ソフトフランスパン たまねぎとじゃがいものガーリックスープ マカロニグラタン キウイフルーツ チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、バター、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ワインナード、セージ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ キウイフルーツ
13 (水)	<b>プレミアムなえデー</b> ごはん あおだいのこし エゾシカのなんばんい きりほしだいこんのおかかあえ	せいはいくまい じゃがいも こめこ、あぶら、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう あおだい、あぶら、あけ、しろみそ、ぎゅうにゅう エゾシカにく かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、ながねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン もりほしだいこん、にんじん、こまつな
14 (木)	ぎゅうにゅう あんかけうどん しらすとごぼうのかきあげ りんご	ぎゅうにゅう うどん、さとう、でんぷん こめこ、こむぎこ、しろこま、あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、あぶらあげ、なると しらすほし、だいず、あおのり	ほししいたけ、ながねぎ、こまつな、だし、しょうが ごぼう、にんじん、ピーマン りんご
15 (金)	ごはん チリコンカン わかめスープ オレンジ	せいはいくまい じゃがいも、さとう、あぶら しろこま、でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく、だいず、いんげんまめ わかめ、とうふ、うすらたまご	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト にんじん、ながねぎ、えのきだけ オレンジ
18 (月)	ごはん けんちんじる さばのしおやき じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい あぶら じゃがいも、しろこま、さとう	ぎゅうにゅう とうふ さば	にんじん、ごぼう、だいこん、つきこんにやく、ながねぎ さやいんげん、にんじん
19 (火)	ツイストパン シーフードブラウンソース キャベツのコールスロー サンフルーツ	こむぎこ じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら マヨネーズ（エッグケア）	たまご、ぎゅうにゅう えび、ほたて、がいのしらはなまめ、いんげんまめ チキンあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト キャベツ、とうもろこし、レモン サンフルーツ
20 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん じゃがいものごまじる ほうれんそうともやしのおひたし	せいはいくまい、でんぷん、さとう じゃがいも、しろこま しろこま	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう かつおぶし	しらたき、たまねぎ、ほししいたけ、みつば ながねぎ ほうれんそう、もやし

こめ、こめこ、さけかす、ちゅうかめん、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、エゾシカにく、あおだいず、とうふ、あぶらあげ、しろかぶ、ほうれんそう、アスパラガス、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ、なめこ、きりほしだいこんの使用を予定しています。

こんげつのもくひょう  
「たのしくたべよう！」

七飯町内小学校4校・中学校2校・義務教育学校1校 約2,200人分の給食は、センター長、事務係、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 (木)	ぎゅうにゅう さけかすみそラーメン あげえびシューマイ りんご	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、あぶら、しろこま、さけかす こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、やきかまぼこ、しろみそ、あかみそ えび、たらすりみ	もやし、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく りんご
22 (金)	ごはん ホタテほしかいばしらとたまごのスープ すぶた ひじきナムル	せいはいくまい でんぷん こめこ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん しろこま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほたてが、たまご、とうふ ふたにく ひじき	ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、だし、ほししいたけ きゅうり、にんじん、とうもろこし
25 (月)	ぎゅうにゅう ポークカレー かぶのグリル フルーツヨーグルトあえ	せいはいくまい、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ふたにく、しろはなまめ、いんげんまめ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、にんにく しろかぶ りんご、みかん、パイナップル
26 (火)	ぎゅうにゅう はるやさいとえびのスパゲッティ フレンチパンブキン だいこんとコーンのサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン、えび	たまねぎ、だし、こしめじ、ほしキャベツ、アスパラガス、にんにく かぼちゃ だいこん、とうもろこし
27 (水)	ごはん なめこのみそしる ちくぜんに だいずコロッケ	せいはいくまい あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、しろみそ、とうにゅう とりにく だいず	なめこ、だいこん、ながねぎ にんじん、だし、こしめじ、あぶら、ほうししいたけ、こんにやく たまねぎ
28 (木)	<b>プレミアムなえデー</b> ソフトフランスパン しろかぶとサーモンのチャウダー おうさましいたけオムレツ オレンジ	こむぎこ こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう ざらめ、しょうが、スキムミルク、なまクリーム さけ、しょうが、スキムミルク、チーズ たまご、なまクリーム、しょうが、スキムミルク、チーズ	しろかぶ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、パセリ たまねぎ、おうさましいたけ、ほうれんそう オレンジ

	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	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	624	25.3	20.7	360	2.4	251	0.37	0.54	32	5.0	2.0

### 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。

### 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。

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養う。

②日常生活における食事に正しい理解を深め、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。

⑥わが国や各地域の優れた食文化についての理解を深める。

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。

⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解を導く。

### 今月の「プレミアムなえデー」は、13日と28日です!

13日のプレななで提供する『青大豆の呉汁』は七飯産の青大豆を使用して、うぐいす餅のような春らしい色合いに仕上げます。また、『エゾシカの南蛮炒め』は、七飯産エゾシカ肉を米粉でから揚げにして野菜と一緒に炒める人気メニューです。28日は七飯産の旬の食材、白かぶを使用したチャウダーと、王様しいたけを入れて作るオムレツを提供する予定です。今年度のプレミアムなえデーも、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てください!

