

# 令和5年度 4月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう

## ごにゅうがく・ごしんきゅう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・食育を行ってきたいと考えております。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7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
7 (金)	2～6年生の給食は、10日(月)から、1年生の給食は、20日(木)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)、マスクの持参をお願いします。コロナ感染予防対策として、引き続きマイエプロンとなります。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。			
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる さばのしょうがしょうゆやき ちくぜんに	せいはいくまい さとう さとう、あぶら	ぎゅうにゅう しろみそ、ぎゅうにゅう さば とりにく	なめこ、だいこん、ながねぎ しょうが にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、ほししいたけ、こんにゃく
11 (火)	ぎゅうにゅう はるやさいとえびのスパゲッティ しろはなまめコロッケ 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 じゃがいも、バター、さとう、 でんぷん、こむぎこ、パンこ、あぶら オリーブオイル	ベーコン、えび しろはなまめ、 スキムミルク	たまねぎ、たけのこ、しめじ、キャベツ、にんにく だいこん、とうもろこし
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ほたてのチリソース ほうれんそうともやしのナムル	せいはいくまい でんぷん こめこ、じゃがいも、あぶら、さとう しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご、わかめ ほたてがい	ながねぎ、にんじん、とうもろこし しょうが、グリーンピース、にんにく、ながねぎ、たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん
13 (木)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう やさいスープ マカロニグラタン りんご/チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも マカロニ、バター、あぶら、こむぎこ、パンこ さとう、カカオマス	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナソーセージ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ だいた、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、パセリ にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ りんご
14 (金)	<b>プレミアムななえデー</b> ごはん 山川ぎゅうにゅう エソシカチリコンカン はるさめとおうさましいたけのスープ きりほしだいこんとツナのサラダ	<b>せいはいくまい</b> じゃがいも、あぶら、さとう はるさめ マヨネーズ(エッグケア)、しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> Eシカチ、ぶたにく、だいず、いんげんまめ ベーコン、うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト はくさい、おうさましいたけ、えのきだけ、にんじん きりほしだいこん、きゅうり
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ すぶた オレンジ	せいはいくまい でんぷん、しろごま こめこ、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ、やきちくわ、とうふ、たまご ぶたにく	にんじん、ながねぎ、えのきだけ しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ オレンジ
18 (火)	ぎゅうにゅう あんかけうどん ぶりとうやどうふのたつたあげ キャベツのごまあえ	うどん、さとう、でんぷん こめこ、あぶら しろごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、やきかまぼこ ぶり、こうやどうふ	ほししいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな、たけのこ、しょうが しょうが キャベツ、にんじん
19 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん ごじる だいこんのおかかあえ	せいはいくまい、でんぷん、さとう じゃがいも さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、たまご だいず、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 にんじん、ごぼう、ながねぎ だいこん、きゅうり
20 (木)	コッパン ぎゅうにゅう チキンブラウンソース ほたてのカレーパンこやき りんご	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)、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、しろはなまめ、いんげんまめ ほたてがい	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト りんご

**今月の七飯産**  
こめ、こめこ、さけかす、ぎゅうにゅう、エソシカチリコンカン、とうふ、あつあげ、あぶらあげ、ほうれんそう、ごぼう、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 のしょうをよていしています。

### 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 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが ござかなのからいり ごまみそサラダ	せいはいくまい じゃがいも、さとう しろごま、さとう しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろすぼし、ほしえび、かつおぶし まぐろあぶらづけ、しろみそ	たまねぎ、さやいんげん、しらたき もやし、きゅうり
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる しらすとねぎのあつきたまご くわわかめのあぶらいため	せいはいくまい じゃがいも、しろごま さとう しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう たまご、しろすぼし くわわかめ、さつまあげ	にんじん、ごぼう、ながねぎ ながねぎ つきこんにゃく、にんじん
25 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ほたてのチャウダー ジャーマンポテト オレンジ	こむぎこ バター、あぶら、こむぎこ じゃがいも、あぶら、バター	ぎゅうにゅう ほたてがい、ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、えだまめ たまねぎ、パセリ オレンジ
26 (水)	ぎゅうにゅう チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター マヨネーズ(エッグケア) さとう	ぎゅうにゅう とりにく、しろはなまめ、いんげんまめ ひじき、まぐろあぶらづけ 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 きゅうり、とうもろこし
27 (木)	<b>プレミアムななえデー</b> 山川ぎゅうにゅう さけかすみそラーメン あつあげのあますあん てづくりあんにんフルーツ	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、 あぶら、しろごま、 <b>さけかす</b> <b>こめこ</b> 、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぷん さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく、やきかまぼこ、 しろみそ、あかみそ <b>あつあげ</b> <b>ぎゅうにゅう</b> 、アガー(かんてん)	もやし、ながねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく しょうが、にんじん、ピーマン、 たけのこ、 <b>おうさましいたけ</b> 、にんにく おうとうかん、みかんかん、パインアップルかん
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる からふとししゃもフライ やさいのごもくみそに	せいはいくまい あぶら こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、しろごま	ぎゅうにゅう とうふ からふとししゃも ぶたにく、あぶらあげ、だいず、さつまあげ、あかみそ	にんじん、ごぼう、だいこん、さやいんげん、ながねぎ こんにゃく、にんじん、ほししいたけ

	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		
月平均栄養価	628 kcal	24.9 g	20.7 g	363 mg	2.7 mg	259 μg	0.36 mg	0.54 mg	29 mg	5.3 g	2.0 g

### 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

- 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。
- 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。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
- 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。
- 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。
- 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。
- 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

**こんげつのもくひょう「プレミアムななえデー」は、14日と27日です!**  
14日のプレミアムななえで提供する『エソシカチリコンカン』には七飯産のエソシカチリ肉を使用します! 27日の『酒かすみそラーメン』には箱館醸蔵から寄贈していただく郷土の酒かすを使用します。今年度のプレミアムななえデーも、おいしい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!

