

令和3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！

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5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 (水)	ごはん 牛乳 春雨の担担スープ とうふ甘酢あん りんご	精白米 春雨,油,ごま油,砂糖,白ごま でん粉,油,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,大豆 とうふ	長ねぎ,生姜,もやし,チンゲンサイ,こねぎ 生姜,人参,ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,しめじ,にんにく りんご
8 (木)	牛乳 春野菜のクリームスパゲッティ 大豆コロッケ きゅうりと玉ねぎのサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル,バター じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 オリーブオイル	牛乳 鮭,生クリーム 大豆	玉ねぎ,アスパラガス,キャベツ,にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ,きゅうり,赤ピーマン
9 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの塩焼き 白菜のおひたし	精白米 油 白ごま	牛乳 とうふ さば	人参,ごぼう,大根,さやいんげん,にんにく,長ねぎ,きんぴら かつおぶし 白菜
12 (月)	プレミアムななえデー ごはん 山川牛乳 なめことじゃがいものみそ汁 七飯ハンバーグ 切干大根のごま和え	精白米 じゃがいも 砂糖 白ごま,砂糖	牛乳 白みそ,牛乳 豚肉,牛肉,豆腐,大豆,卵 油揚げ,干しえび	なめこ ,長ねぎ ごぼう,王様しいたけ,玉ねぎ 切干大根 ,人参,ほうれん草
13 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 チキンブラウンソース フレンチパンパキ ごぼうサラダ チョコクリーム	小麦粉 じゃがいも,バター,油 油 白ごま,マヨネーズ(エッグケア) 砂糖,カカオマス	牛乳 鶏肉,白花生豆・いんげん豆 かぼちゃ まぐろ油漬 大豆,スキムミルク	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト かぼちゃ ごぼう,人参,きゅうり
14 (水)	ごはん 牛乳 にらたまスープ 酢豚 オレンジ	精白米 でん粉 でん粉,油,じゃがいも,砂糖	牛乳 豆腐,卵 豚肉	にら,長ねぎ,しめじ 生姜,人参,ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ オレンジ
15 (木)	牛乳 みそラーメン ぶりと高野豆腐のカレーザンギ りんご	中華めん,ごま油,砂糖,油,白ごま でん粉,油	牛乳 豚肉,焼きかまぼこ,白みそ,赤みそ ぶり,高野豆腐	もやし,長ねぎ,人参,生姜,にんにく 生姜 りんご
16 (金)	牛乳 チリコンカン わかめスープ フルーツヨーグルト和え	精白米 じゃがいも,油,砂糖 白ごま,でん粉	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆 わかめ,なると,とうふ,うずら卵 ヨーグルト	玉ねぎ,人参,パセリ,トマト 人参,長ねぎ,えのきだけ 黄桃,みかん,パインアップル
19 (月)	牛乳 ごはん 呉汁 筑前煮 キウイフルーツ	精白米 じゃがいも 砂糖,油	牛乳 大豆,油揚げ,牛乳,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 キウイフルーツ
20 (火)	牛乳 田舎うどん きびなご天ぷら かぶときゅうりのおかか和え	うどん,砂糖 小麦粉,でん粉,油 砂糖,ごま油	牛乳 鶏肉,油揚げ きびなご かつおぶし,干しえび	山菜,なめこ,干しいたけ,まいたけ,長ねぎ,小松菜,たけのこ 白かぶ,きゅうり

米、中華めん、牛乳、ヨーグルト、牛肉、とうふ、油揚げ、こんにゃく、しらたき、白かぶ、ほうれん草、アスパラガス、王様しいたけ、干しの王様しいたけ、なめこ、切干大根 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、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 (水)	牛乳 ポークカレー 大根とツナのサラダ ヨーグルト	精白米,じゃがいも,油,バター マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉,白花生豆・いんげん豆 まぐろ油漬 ヨーグルト	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト,にんにく 大根,とうもろこし
22 (木)	牛乳 ツイストパン 野菜スープ ほたてのマリネ りんご	小麦粉 じゃがいも でん粉,油,オリーブオイル,砂糖	卵,牛乳 ベーコン ほたて貝	キャベツ,玉ねぎ,人参,さやいんげん,パセリ 玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,レモン りんご
23 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまのかば焼き 甘夏みかん	精白米 じゃがいも,砂糖 油,砂糖,でん粉,白ごま	牛乳 豚肉 さんま	玉ねぎ,さやいんげん,しらたき 甘夏みかん
26 (月)	牛乳 ごはん カレー豆腐 小魚のからいり じゃがいもとアスパラのごま和え	精白米 砂糖,でん粉,油 白ごま,砂糖 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 豆腐,鶏肉 しらす干し,干しえび,かつおぶし	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん アスパラガス,人参
27 (火)	プレミアムななえデー ソフトフランスパン 山川牛乳 白かぶとサーモンのチャウダー 王様しいたけオムレツ りんご	小麦粉 小麦粉,バター,油	牛乳 鮭,牛乳,スキムミルク,生クリーム 鶏生クリーム,スキムミルク,シュレッドチーズ	白かぶ,玉ねぎ,人参,えだまめ,パセリ 玉ねぎ,王様しいたけ,ほうれん草 りんご
28 (水)	牛乳 親子丼 じゃがいもとキャベツのごま汁 オレンジ	精白米,でん粉,砂糖 じゃがいも,白ごま	牛乳 鶏肉,卵 油揚げ,白みそ,牛乳	しらたき,玉ねぎ,干しいたけ,みつば キャベツ オレンジ
30 (金)	牛乳 スパゲッティミートソース えびフリッター かぶのグリル	スパゲッティ,オリーブオイル 小麦粉,油 オリーブオイル	牛乳 豚肉,牛肉,大豆,粉チーズ えび	人参,玉ねぎ,グリーンピース 白かぶ,かぶの葉

	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 ₁	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	790	30.9	25.8	464	3.8	388	0.46	0.65	39	6.3	2.4

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。
- 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、明るく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、12日と27日です！

12日の七飯ハンバーグは牛肉、豆腐、ごぼう、王様しいたけなど七飯産の食材を使用して作る人気のメニューです！みそ汁のなめこや、ごま和えの切干大根も七飯産を使用します。27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いてください！

