

令和4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

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 (木)	しょうゆラーメン ぶりのカレーザンギ 白菜のナムル	中華めん,油 米粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,なると,わかめ ぶり	ほうれん草,長ねぎ,玉ねぎ,とうもろこし,にんにく 生姜 白菜,人参,きゅうり
8 (金)	ごはん 塩肉じゃが 鮭の南部焼き りんご	精白米 じゃがいも,砂糖 砂糖,白ごま,黒ごま	牛乳 豚肉 鮭	玉ねぎ,さやいんげん,しらたき 生姜 りんご
11 (月)	ごはん カレー豆腐 いわしのカリカリフライ 茎わかめのきんぴら	精白米 砂糖,小麦粉,でん粉,油 じゃがいも,油 砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 豆腐,鶏肉 いわし	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん 生姜 茎わかめ
12 (火)	ソフトフランスパン 玉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	小麦粉 じゃがいも,オリーブオイル マカロニ,バター,油,小麦粉,パン粉	牛乳 ベーコン ウイナーソーセージ,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,人参,パセリ,にんにく 玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ キウイフルーツ
13 (水)	プレミアムななえデー ごはん 山川牛乳 青大豆の呉汁 エゾシカの南蛮炒め 切干大根のおかか和え	精白米 じゃがいも 米粉 ,油,砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 青大豆 ,油揚げ,白みそ, 牛乳 エゾシカ肉 かつおぶし,干しえび	大根,人参,ごぼう,つきこんにゃく,長ねぎ 生姜,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン 切干大根,人参,小松菜
14 (木)	あんかけうどん しらすとごぼうのかき揚げ りんご	うどん,砂糖,でん粉 米粉,小麦粉,白ごま,油	牛乳 豚肉,油揚げ,なると しらす干し,大豆,青のり	干しいたけ,長ねぎ,小松菜,たけのこ,生姜 ごぼう,人参,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	精白米 じゃがいも,砂糖,油 白ごま,でん粉	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆 わかめ,豆腐,うすら卵	玉ねぎ,人参,パセリ,トマト 人参,長ねぎ,えのきだけ オレンジ
18 (月)	ごはん けんちん汁 さばの塩焼き じゃがいもといんげんのごま和え	精白米 油 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 豆腐 さば	人参,ごぼう,大根,つきこんにゃく,長ねぎ さやいんげん,人参
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	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,油 マヨネーズ(エッグケア)	卵,牛乳 えび,ほたて貝,白豆・いんげん豆 チキン油漬け	人参,玉ねぎ,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)	親子丼 じゃがいものごま汁 ほうれん草ともやしのおひたし	精白米,でん粉,砂糖 じゃがいも,白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉,卵 油揚げ,白みそ,豆乳	しらたき,玉ねぎ,干しいたけ,みつば 長ねぎ かつおぶし ほうれん草,もやし

今月の七飯産

米、米粉、酒かす、中華めん、牛乳、ヨーグルト、エゾシカ肉、青大豆、とうふ、油揚げ、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2,200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)	牛乳 酒かすみそラーメン 揚げえびシューマイ りんご	中華めん,ごま油,砂糖,油,白ごま,酒かす 小麦粉,油	牛乳 豚肉,焼きかまぼこ,白みそ,赤みそ えび,たらすり身	もやし,長ねぎ,人参,生姜,にんにく りんご
22 (金)	ごはん ホタテ干し貝柱と卵のスープ 酢豚 ひじきナムル	精白米 でん粉 米粉,油,じゃがいも,砂糖,でん粉 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 ほたて貝,卵,豆腐 豚肉 ひじき	長ねぎ,みつば 生姜,人参,ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ きゅうり,人参,とうもろこし
25 (月)	牛乳 ポークカレー かぶのグリル フルーツヨーグルト和え	精白米,じゃがいも,小麦粉,油,バター オリーブオイル	牛乳 豚肉,白花豆・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 白かぶ りんご,みかん,パインアップル
26 (火)	牛乳 春野菜とえびのスパゲッティ フレンチパンブキン 大根とコーンのサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル 油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン,えび	玉ねぎ,たけのこ,しめじ,キャベツ,アスパラガス,にんにく かぼちゃ 大根,とうもろこし
27 (水)	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 筑前煮 大豆コロッケ	精白米 油,砂糖 じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	牛乳 豆腐,白みそ,豆乳 鶏肉 大豆	なめこ,大根,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 玉ねぎ
28 (木)	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 オレンジ	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 卵,生クリーム,牛乳,スキムミルク,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 オレンジ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A ₁ μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	773	30.9	23.8	418	3.1	301	0.46	0.62	40	6.3	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。

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、13日と28日です！

13日のプレミアムななえデーで提供する『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！

