



4月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類*	I類*	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
7	麦ご飯	○	じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁 鶏のから揚げ のりマヨ和え	あぶらあげ こおりどうふ みそ、とり	ぎゅうにゅう のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん えのき、しょうが にんにく、もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも でんぷん	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	606 kcal 29.6 g 19.5 g 2.0 g	769 kcal 36.4 g 22.9 g 2.4 g	新年度の給食がいよいよ始まります。温かくて、安心・安全な給食を提供できるようにがんばります。
8	麦ご飯	○	キャベツ豚汁 鶏ごぼうのつくね焼き ツナ和え	ぶたにく ねぎ、ごぼう、みそ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ ねぎ、ごぼう、しょうが もやし、レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも こんにゃく、パンこ、 さとう	ごま	634 kcal 28.6 g 19.3 g 2.0 g	805 kcal 35.2 g 22.6 g 2.7 g	新学期は、食べやすいように、サラダには、ツナやのりを入れ、野菜も食べられるように工夫しています。
9	コッパン	○	ブラウンシチュー こんにゃくサラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう、	にんじん、トマト こまつな	にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ きゅうり、いちご	コッパン さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら ごま	611 kcal 24.8 g 21.3 g 3.1 g	754 kcal 30.1 g 25.7 g 3.9 g	いちごには、ビタミンCがたくさん含まれます。ハウス栽培はそろそろ終わりに近づきますが、露地物は5月ごろが旬です。
10	麦ご飯	○	絹揚げのそぼろ汁 いかとじゃがいものケチャップ揚げ 即席漬け	とりにく きぬあげ、みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、たまねぎ だいこん、しめじ にんにく、キャベツ きゅうり、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん さとう、でんぷん、 じゃがいも	こめあぶら	668 kcal 32.2 g 22.3 g 2.0 g	850 kcal 40.2 g 26.9 g 2.5 g	短冊いかとじゃがいもをカラッとあげてケチャップソースで和えます。よく噛んでたべましょう。
13	麦ご飯	○	小松菜のみそ汁 三色そぼろ丼の具 おかか和え	あぶらあげ みそ たまご とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのき しょうが、えだまめ キャベツ、もやし	むぎごはん じゃがいも、さとう	こめあぶら	627 kcal 28.5 g 19.6 g 2.1 g	800 kcal 35.4 g 23.5 g 2.7 g	三色そぼろ丼は見た目もきれいで、ごはんと一緒に食べやすいメニューです。
14	麦ご飯	○	かきたま汁 鯖のみそだれがけ きんぴらごぼう	たまご さわら(魚) みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、みずな	たけのこ、えのき たまねぎ、しょうが ごぼう	むぎごはん でんぷん、さとう	ごま こめあぶら	612 kcal 28.9 g 18.0 g 2.1 g	776 kcal 35.6 g 20.9 g 2.7 g	主食のご飯を中心とした『和食献立』をおいしく食べてもらえるように工夫しています。
15	麦ご飯	○	中華風なめこスープ 肉団子たんぽぼ蒸し だいこんサラダ	なると とりにく とうふ、たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、なめこ たけのこ、ねぎ、しょうが だいこん、コーン きゅうり	むぎごはん でんぷん もちごめ、さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	633 kcal 28.0 g 20.5 g 2.0 g	785 kcal 34.5 g 24.6 g 2.7 g	みそ汁のイメージの強い「なめこ」ですが中華スープにすると、苦手な人でもおいしくいただけます。
16	コッパン	○	春野菜のポトフ チーズハンバーグ 糸寒天のサラダ	ウィンナー ぶたにく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ、しめじ、かぶ、 キャベツ、だいこん	コッパン さとう、じゃがいも パンこ、さとう	オリーブゆ	643 kcal 28.1 g 26.9 g 3.2 g	796 kcal 34.4 g 32.7 g 4.1 g	子どもたちの大好きなハンバーグも鬼無里の給食では、手作りしています。
17	麦ご飯	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース 米粉マカロニのサラダ	あぶらあげ みそ、とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのき しょうが、にんにく りんご、レモンかじゅう きゅうり、キャベツ	むぎごはん じゃがいも こめマカロニ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	601 kcal 28.8 g 16.3 g 2.1 g	760 kcal 35.6 g 18.7 g 2.7 g	小麦アレルギーの人でも食べられるように「米粉」を使ったマカロニも取り入れています。
20	紫米入りご飯	○	お祝いすまし汁 松風焼き 春野菜の磯漬け お祝いゼリー	なると、とうふ とりにく とうふ たまご、みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが、ねぎ キャベツ、かぶ、きゅうり	むらさきまい ごはん パンこ おいわいゼリー	ごま	632 kcal 25.6 g 17.0 g 2.1 g	784 kcal 30.8 g 19.7 g 2.8 g	入学・進級 お祝い献立
21	麦ご飯	○	もずく汁 ほっけのフライ こんにゃくの炒め物	とうふ ほっけ(魚) たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん、みずな	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが	むぎごはん こむぎこ、パンこ こんにゃく、さとう	こめあぶら	632 kcal 27.5 g 19.3 g 2.1 g	806 kcal 33.7 g 22.9 g 2.7 g	塩焼きでいただくことの多い「鰯(ほっけ)」ですが、フライにすると皮までおいしく食べられます。
22	わかめご飯	○	鶏の竜田揚げ 厚焼きたまご ごま和え ミニトマト お花見団子	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ミニトマト	にんにく、しょうが キャベツ	わかめごはん でんぷん、こめこ さとう さんしょくだんご	こめあぶら ごま	685 kcal 27.3 g 20.2 g 2.0 g	810 kcal 31.6 g 22.4 g 2.3 g	お花見 弁当給食
23	コッパン	○	ミネストローネ 鶏肉とアスパラガスのグラタン 小松菜サラダ	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、トマト アスパラガス こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ しめじ、もやし	コッパン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	オリーブゆ こめあぶら バター ごまあぶら	621 kcal 29.1 g 22.0 g 2.9 g	770 kcal 35.5 g 26.4 g 3.4 g	ヨーロッパでは、春を告げる野菜と言われている「アスパラガス」をグラタンでいただきます。
24	麦ご飯	○	ポークカレー ちょうちょのサラダ カラマンダリン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ カラマンダリン	むぎごはん じゃがいも マカロニ	こめあぶら ドレッシング	704 kcal 25.2 g 20.9 g 1.7 g	900 kcal 31.1 g 25.2 g 2.1 g	お話し 「白いぼうし」
27	菜の花ご飯	○	わかめスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかり和え	たまご、なると とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あかじそこ	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが キャベツ、もやし きゅうり	むぎごはん はるさめ でんぷん、さとう	こめあぶら ごま こめあぶら	654 kcal 31.7 g 21.5 g 2.4 g	814 kcal 38.8 g 25.6 g 3.1 g	「菜の花ご飯」は、卵そぼろと小松菜を混ぜ、菜の花をイメージしたメニューです。
28	麦ご飯	○	心のみそ汁 豚丼の具 のりっこサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな みずな	たまねぎ、えのき はくさい しょうが、キャベツ もやし うめ	むぎごはん じゃがいも、ふ しらたき、さとう	こめあぶら	613 kcal 29.0 g 16.5 g 1.9 g	780 kcal 36.0 g 19.2 g 2.4 g	参観日
30	コッパン	○	野菜スープ チリコンカン マセドアンサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、たまねぎ キャベツ、にんにく コーン	コッパン こむぎこ じゃがいも さつまいも	こめあぶら バター ノンエッグ マヨネーズ	628 kcal 28.5 g 23.1 g 3.0 g	782 kcal 35.0 g 27.8 g 3.6 g	鬼無里の給食では、「豆料理」も取り入れています。「チリコンカン」は中南米の豆料理です。

☆ 献立は都合により変更することがあります

ご入学・ご進級おめでとうございます

4月の目標 給食の決まりを守って楽しい食事をしよう

学 校 給 食 の 目 標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我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こと。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

◎学校給食の内容

- ◆ごはん◆ 北信で収穫されたお米を使い、食物繊維が豊富な麦を5%入れて炊いています。
- ◆パン◆ 県内産、北海道産の小麦粉を9割使用し、余計な添加物は使用せず、パン屋さんに焼いていただいています。給食室でホットドックやトーストにすることもあります。
- ◆麺類◆ そば粉を使用していない工場で作られた冷凍麺やスパゲッティの乾麺を給食室で茹でています。
- ◆牛乳◆ 1日1本、毎日出ます。
- ◆おかず◆
 - *旬の食べ物や地域で収穫された新鮮でおいしい野菜を取り入れています。
 - *行事食・郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えていきます。
 - *無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけます。
 - *煮干し・かつお節・昆布などを使って、本物のおいしいダシをとっています。
- ◆栄養面◆
 - *1日に必要な栄養量の1/3が取れるように考えられていますが、不足しがちな栄養素については50%を摂ることを目標としています。
 - *家庭で不足しがちな食品(芋類・豆類・海藻類・緑黄色野菜・魚類)を取り入れています。



◎身支度

給食当番の身支度



- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



◎マナー

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

学校給食費について

- 小学校低学年 349円(保護者負担0円)
- 小学校高学年 370円(保護者負担0円)
- 中学校 412円(保護者負担額338円 公費負担74円)
- ☆ 詳細については後日、保健給食課より通知があります