

給食たより 4月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まります。今年度も子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安心・安全な学校給食の提供と食に関する指導を行ってまいります。また、生産者の皆様のご協力をいただき、むかわ町産の食材を多く活用して、子どもたちにとって登校する楽しみのひとつとなるような給食の提供に努めてまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

食育で育てたい6つの力

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に携わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の事例集」(H31.3)

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食の内容について.....



牛乳は(株)雪印メグミルクのもので、容量は200ccです。

おかずは、和食・洋食・中華など様々なメニューを提供します。食材はできるだけむかわ町産・道産・国産のものを購入し、原則として、果物などを除き、加熱調理しています。

主食は、ご飯(米飯)が基本でむかわ町産「なつぽし」を使用します。その他道産小麦使用のパンや麺を提供します。

デザートは季節の果物のほか、ゼリーや手作りのデザートも提供します。



穂別メロン → 手作りお月見団子



だしは、昆布やカツオ節、煮干しなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。



全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施予定ですので。お楽しみに!



むかわ町の学校給食の取り組み

むかわ町の学校給食では、町内の地場産物を活用して給食を提供する「むかわ食育の日」を行っております。毎月19日付近に、その時期の農産物や、町内で加工された食品を用いたメニューの提供をしております。昨年度は「むかわ食育の日」と並行して、アイヌ給食を実施しました。むかわ町の児童生徒のみなさんがより地元の食品について関心を持つことができるような内容づくりを心がけております。今年度もお楽しみに。



【昨年度の例】
 アイヌ料理「カムオハウ」
 (むかわ町産じゃがいも・人参・大根使用)
 「鮭のしほこうじやき」
 (むかわ町産塩こうじ使用)



4月献立表

月	火	水	木	金																			
<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>※通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きのものを提供します。</p>	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>【4月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>小低 1・2年</td> <td>小低 503Kcal</td> <td>22.9g</td> <td>19.7g 2.1g</td> </tr> <tr> <td>小中 3・4年</td> <td>小中 582Kcal</td> <td>25.4g</td> <td>21.1g 2.4g</td> </tr> <tr> <td>小高 5・6年</td> <td>小高 652Kcal</td> <td>27.6g</td> <td>22.3g 2.5g</td> </tr> <tr> <td>生徒 中学生</td> <td>生徒 734Kcal</td> <td>31.0g</td> <td>25.2g 3.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 1・2年	小低 503Kcal	22.9g	19.7g 2.1g	小中 3・4年	小中 582Kcal	25.4g	21.1g 2.4g	小高 5・6年	小高 652Kcal	27.6g	22.3g 2.5g	生徒 中学生	生徒 734Kcal	31.0g	25.2g 3.0g	<p>9 小低474Kcal小中554Kcal小高634Kcal生徒693Kcal</p> <p>・ごはん ・いちのみそ汁</p> <p>・鶏肉のほちみつ焼き</p> <p>・ふきとちくわの炒めもの</p> <p>米・麦</p> <p>じゃがいも・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>鶏肉・みそ・ほちみつ・酒・しょうが・にんにく</p> <p>ふき・スクールちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・たけのこ・ツナ・醤油・三温糖・みりん・ごま油(ごま・大豆)・ごま</p>	<p>10 小低547Kcal小中627Kcal小高707Kcal生徒783Kcal</p> <p>・ごはん ・すまし汁</p> <p>・ぶりフライ</p> <p>・元氣サラダ</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐・長ねぎ・わかめ・人参・豆乳・しんじけ・昆布・かつお節・醤油・酒・長ねぎ・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)</p> <p>ぶりフライ(ぶり・パン粉(小麦)・バター・ミックス(大豆)・コショウ)・なたね油</p> <p>キャベツ・ほうれん草・ソフテチキン・大豆・チーズ(乳)・なたね油・酢・長ねぎ・三温糖</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																				
小低 1・2年	小低 503Kcal	22.9g	19.7g 2.1g																				
小中 3・4年	小中 582Kcal	25.4g	21.1g 2.4g																				
小高 5・6年	小高 652Kcal	27.6g	22.3g 2.5g																				
生徒 中学生	生徒 734Kcal	31.0g	25.2g 3.0g																				
<p>13 小低515Kcal小中596Kcal小高676Kcal生徒713Kcal</p> <p>・ごはん ・たまごだけのみそ汁</p> <p>・いわしのみぞれ煮</p> <p>・和風ポテトサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>たまごだけ・玉ねぎ・油揚げ(大豆)・わかめ・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>いわし・大根・醤油・発酵調味料・砂糖・でん粉・酢・魚介エキス(さば)・昆布だし・小麦・大豆</p>	<p>14 小低488Kcal小中582Kcal小高645Kcal生徒788Kcal</p> <p>・バターロール ・キャベツのチャウダー</p> <p>・チーズフォンデュサンドクロック</p> <p>・海藻サラダ</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン(豚肉)・ワインナー(豚肉・鶏肉)・バター・生油・植物油・コンソメ(チキンエキス・鶏脂)・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス(野菜)・小麦粉・コショウ・食塩・クリームホイザー(小麦粉)・ホエイパウダー・植物油・コンスタター・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆</p> <p>ばいれいしょ・チーズ・植物油・砂糖・パン粉・食塩・小麦粉・植物油・米粉・大豆たん白・でん粉・乳化剤・増粘多糖類・乳・大豆・なたね油</p>	<p>15 小低530Kcal小中616Kcal小高695Kcal生徒764Kcal</p> <p>・ごはん ・チキンカレー</p> <p>・コールスロー</p> <p>・豆乳プリン</p> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉)たん白加水分解物・香料・脱脂粉乳</p> <p>(卵)・バター(乳)・りんご・とろろカレールー(小麦粉・油・でん粉)・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白濁・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・ハイモンドカレールー(小麦粉・豚油・カレーパウダー・でん粉・オオコン・植物油・トマト・チーズ・ミルクカルクウム・バター・醤油・ほちみつ・ソース・植物油・ココア・バターミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・フラヴァル・香辛料・加工でん粉・乳化剤・調味料・香料・豚肉)・にんにく・しょうが・ソニオン・カレー粉</p>	<p>16 小低582Kcal小中634Kcal小高687Kcal生徒777Kcal</p> <p>・スバグティ ・ミーツバグティ</p> <p>・ほうれん草のとこんのサラダ</p> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>玉ねぎ・人参・豚肉・しょうが・にんにく・なたね油・グリーンピース・しいたけ・ミートソースデリカ(玉ねぎ・トマト・油・牛肉・豚肉・大豆・小麦・香辛料・加工でん粉)・ミートアップ(玉ねぎ・人参・大豆・トマト・キャベツ・油・鶏肉・植物油たん白・香辛料)・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・中濃ソース(砂糖・トマト・オオコン・たらみ・醤油・植物油・酢・砂糖)・たん白加水分解物・香辛料)・卵・ワイン・トマト・キャベツ・トマトビュレ・粉チーズ(乳)</p>	<p>17 小低475Kcal小中558Kcal小高635Kcal生徒700Kcal</p> <p>・ごはん ・油揚げのみそ汁</p> <p>・開拓丼</p> <p>・きゅうりのおかか和え</p> <p>米・麦</p> <p>えのき・大根・豆腐・油揚げ(大豆)・長ねぎ・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>豚肉・大豆ミート・人参・玉ねぎ・コン・ひじき・しょうが・なたね油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・酒</p>																			
<p>20 小低446Kcal小中531Kcal小高616Kcal生徒666Kcal</p> <p>・ごはん ・しいたけのみそ汁</p> <p>・じゃが豚キムチ</p> <p>・ほうれん草のマヨ和え</p> <p>米・麦</p> <p>しいたけ・人参・長ねぎ・豆腐・昆布・煮干し(いわし)・みそ</p> <p>豚肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・つきこんにやく・にら・醤油・みりん・三温糖・キムチ(白濁・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・にら・りんご・にんにく・糖・酢・酵母エキス・食塩・かつお節エキス・たん白加水分解物・魚油・こんぶエキス・調味料・調味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・色素・大豆・ゼラチン・小麦)</p>	<p>21 小低419Kcal小中492Kcal小高541Kcal生徒637Kcal</p> <p>・スライスパン ・ポトフ</p> <p>・たらのパシル焼き</p> <p>・ツナサラダ</p> <p>・いちごミックスジャム</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ワインナー(豚肉・鶏肉)・ベーコン(豚肉)・パセリ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂)・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス(野菜)・食塩・コショウ・白ワイン</p> <p>キャベツ・きゅうり・ツナ・酢・三温糖・食塩・コショウ・オリブ油</p>	<p>22 小低519Kcal小中607Kcal小高689Kcal生徒763Kcal</p> <p>・ごはん ・どさんこ汁</p> <p>・レタスのひき肉いため丼</p> <p>・ひじきサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・酒・煮干し(いわし)・みそ・じゃがいも・豆腐・人参・長ねぎ・コショウ・バター(乳)</p> <p>鶏肉・しょうが・玉ねぎ・人参・レタス・なたね油・醤油・三温糖・食塩・コショウ</p> <p>人参・ツナ・コン・ひじき・醤油・酢・三温糖・ごま油(ごま・大豆)</p>	<p>23 小低513Kcal小中566Kcal小高600Kcal生徒713Kcal</p> <p>・うどん ・肉うどん</p> <p>・白花豆クロック</p> <p>・ハリハリサラダ</p> <p>小麦粉・食塩</p> <p>豚肉・油揚げ(大豆)・人参・ごぼう・長ねぎ・ぶなしめじ・スクールちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・干ししいたけ・昆布・かつお節・みりん・醤油・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)</p> <p>白花豆・じゃがいも・砂糖・バター・脱脂粉乳・食塩・小麦粉・パン粉・大豆・米粉・ごま油・なたね油・なたね油</p>	<p>24 小低606Kcal小中709Kcal小高812Kcal生徒898Kcal</p> <p>・ごはん ・ごま汁</p> <p>・鶏肉と大豆のソテー</p> <p>・もやしカレーサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんにやく・油揚げ(大豆)・みそ・ごま・煮干し(いわし)</p> <p>鶏肉・醤油・酒・しょうが・でん粉・なたね油・じゃがいも・大豆・ピーマン・三温糖・みりん・玉ねぎ</p> <p>きゅうり・ハム(豚肉)・切り干し大根・ごま・青しそドレッシング(レモン果汁・かつお節エキス・魚油・青しそ・小麦・大豆)</p> <p>もやし・ハム(豚肉)・きゅうり・フレンチドレッシング(油・砂糖・酢・食塩・ワイン・酢・レモン・りんご・大豆)・カレー粉</p>																			
<p>27 小低444Kcal小中529Kcal小高614Kcal生徒664Kcal</p> <p>・ごはん ・フタンスープ</p> <p>・マーボー豆腐</p> <p>・パンサンスー</p> <p>米・麦</p> <p>ワンタン(小麦)・長ねぎ・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・香味塩(玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油)・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏肉・りんご・小豆・香辛料)・醤油・コショウ・食塩・わかめ</p> <p>豚肉・大豆ミート・長ねぎ・しいたけ・豆腐・ごま油(ごま・大豆)・しょうが・にんにく・醤油・三温糖・でん粉・チンメシジャン(みそ・なたね油・大豆粉・大豆(小麦)・トウバクサン(みそ・豆腐粉・香辛料・水あめ・食塩)・みそ・鶏がらスープ(鶏肉)</p>	<p>28 小低513Kcal小中602Kcal小高698Kcal生徒763Kcal</p> <p>・黒糖パン ・ミネストローネ</p> <p>・コーンフライ</p> <p>・レモンサラダ</p> <p>小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>ベーコン(豚肉)・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・トマト・三温糖・トマト・コレット・植物油・コンソメ(チキンエキス・鶏脂)・豚肉・魚油パウダー・酵母エキス(野菜)・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉)たん白加水分解物・香辛料)・食塩・コショウ・オリブ油・にんにく・しょうが</p> <p>とろろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油・砂糖・全粉乳・食塩・大豆・なたね油</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>米・麦</p> <p>キャベツ・りんご・ツナ・人参・エッグア(大豆)・ヨーグルト(乳)・三温糖・コショウ・レモン汁</p>	<p>30 小低528Kcal小中590Kcal小高626Kcal生徒700Kcal</p> <p>・めん ・塩野菜ラーメン</p> <p>・揚げしゅうまい(2個)</p> <p>・ナムル</p> <p>小麦粉・食塩・かんすい</p> <p>キャベツ・人参・豚肉・コン・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・つと(たら・でん粉・砂糖・醤油)・コショウ(中華だし)・なたね油・鶏がらスープ(鶏肉)・塩・チンメシジャン(みそ・なたね油)・醤油・砂糖・食塩・カラスープ・豚肉・醤油・りんご・酢・香辛料・植物油・調味料・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)</p> <p>たまねぎ・しょうが・豚肉・豚脂・でん粉・植物性たんぱく・砂糖・醤油・植物油・酵母エキス・ホーフエキス・食塩・魚介エキス・小麦粉・大豆・ごま・ピロリン酸二酸・なたね油</p> <p>もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま・ごま油(ごま・大豆)</p>	<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・にら・ほうれん草・レタス・しいたけ</p> <p>※天候不順等により、急遽産地が変わる場合があります。</p> 																			