

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

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (育食の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <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>	<p>食品を選択する能力</p> <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>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <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>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(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

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。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、薬物などを除き、加熱調理しています。

牛乳は(株)雪印メグミルクのもので、容量は200ccです。

デザートには季節の菓物のほか、ゼリーなども提供します。

主食は、ご飯(米飯)が基本で、日により丼や混ぜご飯を提供します。パンや麺の日もあります。

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。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、昨年度より町内の地場産物を活用した「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。むかわ町の児童生徒のみなさんがより地域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
 むかわ町産鮭の三平汁
 むかわ町産じゃがいものポテトサラダ



2023年(令和5年)

4月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・にら・ほうれんそう・レタス・生しいたけ・干しいたけ</p> <p>※天候不順により、産地が変わる場合があります。</p> 	<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>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1,2年生 小中 3,4年生 中高 5,6年生 中学生</p> <p>【4月平均栄養価】</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量</p> <p>小低 516kcal 25.0g 20.3g 2.3g 小中 599kcal 27.7g 21.8g 2.6g 中高 674kcal 30.1g 23.1g 2.8g 中 759kcal 34.2g 26.3g 3.3g</p>		<p>7</p> <p>小低472kcal・中低550kcal・小高528kcal・中高607kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 鶏肉のはちみつ焼き ほうれん草のごま和え <p>米・麦 みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき</p> <p>鶏肉・みそ・はちみつ・酒・しょうが・にんにく</p> <p>ほうれん草・ごま・三温糖・醤油</p>
<p>10</p> <p>小低490kcal・中低580kcal・小高671kcal・中高731kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが ひじきサラダ 	<p>11</p> <p>小低527kcal・中低609kcal・小高690kcal・中高739kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロール コンスープ 鶏肉のコンフレーク焼き キャベツとツナのサラダ 	<p>12</p> <p>小低512kcal・中低609kcal・小高674kcal・中高751kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚汁 開拓丼 きゅうりのツナ和え 	<p>13</p> <p>小低528kcal・中低609kcal・小高674kcal・中高751kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ミートスパゲティ 春キャベツのサラダ 	<p>14</p> <p>小低571kcal・中低659kcal・小高740kcal・中高797kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカレー コールスロー 豆乳プリン <p>米・麦 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・にんにく)・塩・醤油・めん粉・たんぱく加水分解物・香辛料・卵脂粉乳・バター(乳)・りんご・とろけるカレーフレーク(小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白糖・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素・デキストリン)・パーモントカレーフレーク(小麦粉・砂糖・植物油・カレーパウダー・でん粉・オニオンパウダー・卵脂粉乳・トマトソース・ミルクカルシウム・バナナ・ソース・はちみつ・脱脂大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・こんがくエッセ・りんご・ガーリック・豚肉・香辛料・香料・着色料・アラニン)・にんにく・しょうが・ソニオナム・カレー</p>
<p>17</p> <p>小低490kcal・中低580kcal・小高671kcal・中高731kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あげのみそ汁 豚肉のしょうが炒め ハリハリサラダ 	<p>18</p> <p>小低520kcal・中低607kcal・小高671kcal・中高729kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> スライスパン キャベツのチャウダー チキンのトマトソース煮 ポテトサラダ イチゴミックスジャム 	<p>19</p> <p>小低553kcal・中低643kcal・小高734kcal・中高807kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の和風パン粉焼き レタスと春雨のそぼろ炒め 	<p>20</p> <p>小低534kcal・中低624kcal・小高694kcal・中高753kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ラーメン BOOKメニュー こまつたさんのマーボーラーメン 揚げしゅうまい(小2個・中3個) きりぼしあん 切干大根の中華和え 	<p>21</p> <p>小低578kcal・中低668kcal・小高749kcal・中高808kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん どさんこ汁 たらのごまドレッシング焼き 人参シソリソリ <p>こぼねにきをつけましょう。</p>
<p>24</p> <p>小低490kcal・中低580kcal・小高671kcal・中高731kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いもだんごじる 芋団子汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ 	<p>25</p> <p>小低492kcal・中低582kcal・小高672kcal・中高732kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン レタススープ チーズフォンデュサンドクロック ほうれん草とコーンのサラダ 	<p>26</p> <p>小低544kcal・中低634kcal・小高724kcal・中高797kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみそ汁 鶏肉のレモン風味揚げ きゅうりとわかめの酢の物 	<p>27</p> <p>小低549kcal・中低639kcal・小高729kcal・中高792kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> うどん きつねうどん 白身魚フライ もやしカレーサラダ <p>こぼねにきをつけましょう。</p>	<p>28</p> <p>小低498kcal・中低588kcal・小高678kcal・中高738kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ワンタンスープ ヒビンパ舞 ナムル