



給食だより 4月

釧路市教育委員会教育支援課 給食担当発行 小学校給食センター TEL 41-0564

ご入学、ご進級おめでとうございます。お子さんたちは新しい環境に期待と不安を胸に過ごしていることでしょう。そんなお子さんたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も楽しく安全でおいしい給食を届けていきます。

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」と言われます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方の大切さが伝わる言葉です。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



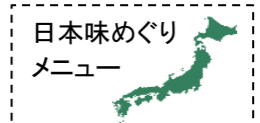
いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。



～愛知県～ 10日(水) 「ひきずり」

月に1度、各都道府県にちなんだ献立を「日本味めぐり」として提供します。今月は、愛知県の郷土料理です。愛知県では、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。すき焼きなべの上で、肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。名古屋コーチン等にわたりの飼育が盛んなので、ひきずりにもとり肉が使われるそうです。給食では、北海道のとり肉を使って再現します。

調理スタッフの愛情ごはん♡ 25日(木) コールスローサラダ

今年度からの新しい取り組みです！毎日みなさんの給食を作っている、調理員さん方が提案してくれた料理を取り入れた献立が、毎月登場します。給食だよりでも紹介していきますので、どうぞ楽しんでください！今回は、まったり味のドレッシングでいつものよい「コールスローサラダ」を作ります。

「和食の日」とは・・・

給食では、栄養バランスが良く味深い和食に注目し、和食献立の日を「和食の日」としています。週に1回程度、昆布や削り節・煮干しのだしをはじめ、和食の良さを感じられる献立をお知らせしていきます。今月の「和食の日」は、10日、15日、22日です。

献立表

☆牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳が含まれています。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
9火	ココアロールパン ポテトとウインナーのスープ 豚肉のケチャップ煮	ココアロールパン じゃが芋 砂糖 サラダ油 でん粉	ウインナー 豚肉	人参 小松菜 玉葱 人参 トマト
10水	ごはん 味噌汁 ひきずり	和食の日 日本味めぐり 愛知県 ごはん サラダ油 三温糖	若布 味噌 鶏肉 厚揚げ	玉葱 白菜 長葱 白滝 人参 えのき
11木	プーチ甘納豆パン 肉うどん 野菜とチキンのサラダ	NEW! プーチ甘納豆パン うどん マヨネーズ風味ドレッシング	豚肉 油揚げ 鶏肉	玉葱 長葱 椎茸 大根 キャベツ 人参
12金	ごはん エビボールの塩スープ ピビンバ丼	ごはん ごま 砂糖 ごま油	エビボール 豚肉	玉葱 人参 青梗菜 生姜 もやし 人参 にんにく 生姜
15月	ごはん 味噌汁 肉豆腐	和食の日 じゃが芋 三温糖 でん粉 サラダ油	味噌 豚肉 豆腐	長葱 玉葱 人参
16火	黒糖ロールパン ポトフ風スープ ケチャップハンバーグ コーンソテー	黒糖ロールパン	ウインナー ベーコン 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 コーン
17水	ごはん ポークカレー お祝いいちごグループ(乳・卵・小麦なし)	NEW! ごはん じゃが芋 サラダ油 米粉 砂糖	豚肉 豆乳	玉葱 人参 にんにく いちご
18木	チーズパン 白菜とチキンのスープ 焼きそば	チーズパン 中華麺 サラダ油	鶏肉 かまぼこ 豚肉	白菜 人参 長葱 もやし キャベツ
19金	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の塩だれ炒め	ごはん サラダ油	厚揚げ 味噌 鶏肉	大根 玉葱 キャベツ 人参 長葱 生姜
22月	ごはん けんちん汁 いわしの味噌煮 野菜ふりかけ	和食の日 ごはん じゃが芋 ごま油	豆腐 油揚げ いわし 味噌 かつお	大根 長葱 人参 ごぼう 青菜 赤しそ かぼちゃ 人参
23火	ミルクロールパン 大根とベーコンのスープ 炒めビーフン メープルジャム	ミルクロールパン	ベーコン 鶏肉	大根 玉葱 コーン 人参 玉葱 キャベツ 人参 グリンピース
24水	わかめごはん さつま揚げの味噌汁 チキンカツ	ごはん パン粉 揚げ油	若布 さつま揚げ 油揚げ 味噌 鶏肉	大根 長葱 人参 ごぼう 椎茸
25木	プーチチョコパン 醤油ラーメン コールスローサラダ	調理スタッフの愛情ごはん プーチチョコパン ラーメン マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	豚肉 ハム	長葱 メンマ キャベツ 人参 コーン
26金	ごはん ハッシュドビーフ グレープゼリー	NEW! ごはん じゃが芋 サラダ油 砂糖 ゼリー	牛肉	玉葱 人参 トマト ぶどう
30火	バターロールパン コンソメスープ バジルレモンチキン ペビーチーズ	NEW! バターロールパン	ウインナー 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 コーン パセリ 玉葱 人参 レモン にんにく バジル

献立名と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。ただし、加工食品や調味料等に含まれている微量の食品については記載していません。

4月の平均栄養価
エネルギー 603kcal
たんぱく質 24.3g