



# 給食だより



釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年、新しい教室での1年が始まります。学校給食では子ども達の発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、安全でおいしく、心も豊かになれるように心を込めて作っていきます。どうぞ、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 釧路市の給食

<p><b>ごはん(道産米)～月・水・金</b> 白飯のほかに、わかめご飯や彩りご飯などの種類もあります。</p>	<p><b>牛乳～毎日</b> 成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。</p>
<p><b>パン(道産小麦)～火・木</b> バターやチーズ、ココア、チョコ、甘納豆などの種類があります。</p>	<p><b>おかず～和・洋・中</b> 色々な味を知ってほしいので、バラエティーに富んだメニューを工夫します。</p>

### 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食生活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。</p>	<p>③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。</p>	<p>④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。</p>
<p>⑤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。</p>	<p>⑥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。</p>	<p>⑦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。</p>	<p>⑧食の文化を継承し、食の楽しさを伝えること。</p>

### 「和食の日」とは

和食はユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。健康的な栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを上手に取り入れた日本の和食は、世界的にも注目されています。

給食でも和食献立を取り入れます。

今月の和食の日は  
13日、20日、24日、27日です。

今年度もよろしくお願いいたします。

皆さんの給食を作っている人は、約60人の調理員さん達です。

毎日、うでによりをかけて、一生懸命に作っています。

皆さんが美味しく食べ、空っぽの食卓で戻ってくるのが、仕事の一番の励みになります。調理員さん達は、今年も頑張ります！

### 食のことわざ

花よりだんご

花の風流さよりも、実利の方がよいという意味。花の美しさを羨しむより、おなかがいっぱいになるだんごの方がありがたい。

ということから出来たことわざです。

- ★献立の名前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**主な食品**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。
- ★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
- ◎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。
- 代替食が提供される場合は、献立名の後ろに(○・代)と記載しています。

4月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	605kcal	787kcal
たんぱく質	24.7g	32.1g

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
9木	バターロールパン	<b>バターロールパン</b>		
	スープスパゲティ	<b>スパゲティ</b> サラダ油	ベーコン	玉葱 人参 しめじ にんにく
	カクテルゼリー	ゼリー		
10金	ごはん	ごはん		
	春雨スープ	春雨	ベーコン	大根 人参 しめじ
	豚肉の細切り炒め キャベツのナムル	サラダ油 でん粉 韓国ナムルドレッシング <b>ごま</b>	豚肉 若布	竹の子 人参 ピーマン 生姜 にんにく キャベツ 人参
13月	ごはん	<b>和食の日</b> ごはん		
	とんさいなべ		豚肉 豆腐	キャベツ 人参 青梗菜 生姜
	大根のごま味噌炒め おかかふりかけ	<b>ごま</b> サラダ油 砂糖	鶏肉 味噌 かつお のり	大根 人参 ごぼう
14火	バター丸型パン(横割り)	<b>バター丸型パン</b>		
	玉葱とベーコンのスープ 照り焼きハンバーグ		ベーコン 鶏肉 豚肉	玉葱 人参 小松菜 玉葱
	付け合わせ野菜 スライスチーズ	コールスロードレッシング	<b>チーズ</b>	キャベツ 人参
15水	ごはん	ごはん		
	生姜入りスープ		豆腐 ベーコン	もやし 人参 生姜
	チキンカツ きゅうりの浅漬け	<b>パン粉</b> 揚げ油	鶏肉	きゅうり 人参
16木	プチミルクパン	<b>プチミルクパン</b>		
	味噌ラーメン	<b>ラーメン</b> <b>ごま</b>	豚肉 味噌	もやし 長葱 メンマ 生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり 人参
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖		
17金	ポーケカレーライス	ごはん じゃが芋 <b>小麦粉</b> サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく
	福神サラダ	砂糖 サラダ油		キャベツ 大根 なす れんこん なたまめ
	チョコクレープ(小麦・卵・乳なし)	米粉 砂糖	豆乳	
※小学校一年生開始(学校によっては、20日以降の場合もあります。)				
20月	ごはん	<b>和食の日</b> ごはん		
	大根とえのきと油揚げの味噌汁 白身魚フライ		油揚げ 味噌 ホキ	大根 えのき
	キャベツの塩昆布炒め	<b>パン粉</b> 揚げ油 <b>ごま油</b>	昆布	キャベツ 人参 にんにく
21火	甘納豆パン	<b>甘納豆パン</b>		
	白菜のコンソメスープ		ウインナー	玉葱 白菜 人参 コーン
	鶏肉のケチャップ煮 ウエハース(パニラ)	砂糖 でん粉 サラダ油 <b>ウエハース</b>	鶏肉	玉葱 人参 トマト
22水	ごはん	ごはん		
	若布スープ		豆腐 かまぼこ 若布	竹の子
	焼き餃子(2個) もやしのブルコギ風	<b>餃子の皮</b> 砂糖 サラダ油	豚肉 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 たら もやし 玉葱 たら にんにく
23木	チーズパン	<b>チーズパン</b>		
	クイッテオスープ	クイッテオ	豚肉	小松菜 人参 長葱 生姜
	バジルレモンチキン	オリーブ油	鶏肉	玉葱 ブロッコリー 人参 レモン バジル
24金	ごはん	<b>和食の日</b> ごはん		
	豆腐と若布のみそ汁 肉じゃが		豆腐 若布 味噌 豚肉 鶏肉	長葱 玉葱 人参 しらたき 枝豆
	くじらの中華そば	じゃが芋 砂糖 サラダ油 <b>ごま油</b>	鶏肉 くじら	人参 竹の子 生姜 にんにく
27月	わかめごはん	<b>和食の日</b> ごはん		
	とり野菜みそなべ だし巻き卵(卵・代)		若布 鶏肉 味噌 卵	白菜 大根 長葱 人参 ごぼう
	コッペパン	<b>コッペパン</b>		
28火	ポトフ	じゃが芋	ウインナー	玉葱 人参 セロリ
	かぼちゃコロッケ	<b>パン粉</b> 揚げ油		南瓜
	ブロッコリーのマヨネーズ和え ホワイトクリーム	マヨネーズ風味ドレッシング <b>ホワイトクリーム</b>	ブロッコリー	ブロッコリー
30木	プチチョコロールパン	<b>プチチョコロールパン</b>		
	関西風うどん	<b>うどん</b>	かまぼこ 油揚げ	人参 ごぼう 長葱
	豚肉と葱の甘辛煮	三温糖 サラダ油	豚肉	長葱 玉葱