

4月のきゅうしょくこんだてひょう

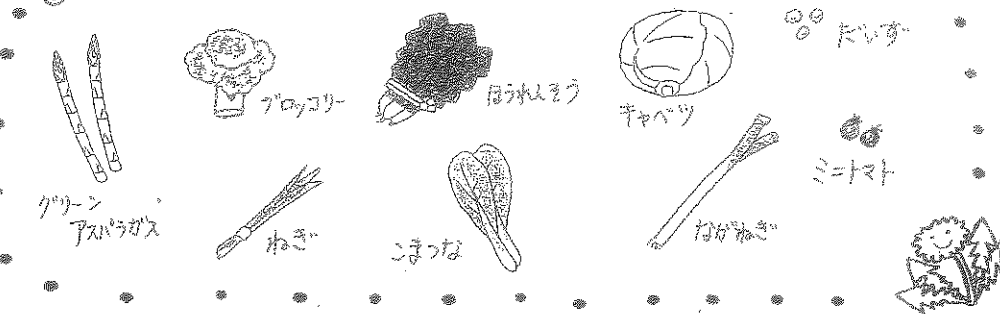
平成31年

◎ おはしは毎日持ってきましょう

稲美町学校給食運営委員会

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

4月に使う稲美町の野菜など



水よう	木よう	金よう
<p>10</p> <p>パン グリーンサラダ クリームソース</p>	<p>11</p> <p>チキンライス コルスローサラダ やしスープ</p>	<p>12</p> <p>ごはん しょうゆ炒め いたけとチキンソース</p>
<p>今日から給食がはじまります。毎日おはしとマスクを忘れずにご持参ください。</p>		
<p>15</p> <p>ごはん キャベツごまあえ にくしゃか</p>	<p>16</p> <p>ごはん しょうゆ炒め みそ汁</p>	<p>17</p> <p>ミニパン しょうゆ炒め 177アスパゲティ</p>
<p>18</p> <p>ごはん しょうゆ炒め しょうゆ炒め</p>	<p>19</p> <p>たけのこごはん やしスープ ゆずあじ</p>	<p>給食のごはんは、稲美町の特産米「万葉の香」を使っています。ねばりがあり、おいしいお米です。</p>
<p>給食のごはんは、稲美町の特産米「万葉の香」を使っています。ねばりがあり、おいしいお米です。</p>	<p>給食のスパゲティは国産の小麦粉からつくられています。国産の小麦粉の主な産地は、北海道です。</p>	<p>小松菜は、稲美町で一年中つくられているカルシウムの豊富な緑黄色野菜です。くせがなく食べやすいです。</p>
<p>20</p> <p>ごはん しょうゆ炒め わらわし</p>	<p>春キャベツ</p> <p>葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。ビタミンCが多く、またキャベツ特有な成分として、ビタミンUも含まれています。</p>	<p>たけのこ</p> <p>カリウムと食物繊維を豊富に含みます。ゆでたたけのこを切り、白い粉のようなものがついていますが、これはアミノ酸のチロシンです。</p>
<p>わらわしは、空に下なびく雲のように卵がほんわりと浮いている様子から名前がつけました。</p>	<p>旬の味</p>	<p>グリーンアスパラガス</p> <p>3月～6月が旬で、国産のものが出回ります。「アスパラギン酸」を多く含み、疲労回復効果の高い野菜です。1日に10cmほどものをびます。</p>
<p>新たまねぎ</p> <p>表面の皮が薄くみずみずしく、辛みが少ないので、サラダなどに使えます。非常に傷みやすいので、注意が必要です。</p>	<p>給食の停止について</p> <p>長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く、担任までご連絡ください。午前10時までに各学校の給食担当者を通じ、栄養教諭まで連絡があれば、2日後から停止できます。</p>	

4月の給食費
稲美北中
9回
2,610円

『ひょうごの日』
毎月19日は、食育の日です。稲美町の給食では、19日を『ひょうごの日』として、兵庫県産の食材をとり入れた献立にしています。

おはしやマスクも
きれいに
あらって
ゴムが
のびていませんか？
わすれないようにしましょう

給食の停止について
長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く、担任までご連絡ください。午前10時までに各学校の給食担当者を通じ、栄養教諭まで連絡があれば、2日後から停止できます。

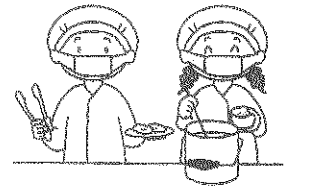
予定献立表 (平成31年4月10日～平成31年4月20日)

月日	4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)		4月13日(月)		4月16日(火)	
献立名	パン 牛乳 クリームシチュー グリーンサラダ でこぼん		チキンライス 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ		ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかかあえ しいたけとチンゲン菜のスープ		ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのごま酢あえ		ごはん 牛乳 鶏の香味焼き 小松菜のおひたし みそ汁	
材料名および使用量 (g)	食材名 数量		食材名 数量		食材名 数量		食材名 数量		食材名 数量	
	<input type="checkbox"/> パン(60g) 0 <input type="checkbox"/> パン(50g) 0 <input type="checkbox"/> パン(70g) 1 <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> じゃがいも 62.5g <input type="checkbox"/> たまねぎ 50g <input type="checkbox"/> 豚肉 25g <input type="checkbox"/> にんじん 18.75g <input type="checkbox"/> グリンピース 6.25g <input type="checkbox"/> サラダ油 1.25g <input type="checkbox"/> パター 7.5g <input type="checkbox"/> 小麦粉 7.5g <input type="checkbox"/> 牛乳・調理用(普通牛乳) 50g <input type="checkbox"/> 粉チーズ 1.25g <input type="checkbox"/> ベーリーフ 0.03g <input type="checkbox"/> 塩 0.63g <input type="checkbox"/> こしょう 0.04g <input type="checkbox"/> スープベースチキン 15g <input type="checkbox"/> アスパラガス(グリーン) 18.75g <input type="checkbox"/> キャベツ 37.5g <input type="checkbox"/> きゅうり 18.75g <input type="checkbox"/> サラダ油 2.5g <input type="checkbox"/> ソンゴ酢 2.5g <input type="checkbox"/> 塩 0.25g <input type="checkbox"/> こしょう 0.01g <input type="checkbox"/> でこぼん 1/4大	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 100g <input type="checkbox"/> スープベースチキン 12.5g <input type="checkbox"/> ケチャップ 1.88g <input type="checkbox"/> 鶏もも皮つき 31.25g <input type="checkbox"/> たまねぎ 25g <input type="checkbox"/> にんじん 12.5g <input type="checkbox"/> グリンピース 3.75g <input type="checkbox"/> サラダ油 1.25g <input type="checkbox"/> ケチャップ 20g <input type="checkbox"/> 塩 0.88g <input type="checkbox"/> こしょう 少々 <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> じゃがいも 31.25g <input type="checkbox"/> キャベツ 37.5g <input type="checkbox"/> たまねぎ 37.5g <input type="checkbox"/> にんじん 12.5g <input type="checkbox"/> パーコン 1.5g <input type="checkbox"/> パセリ 0.63g <input type="checkbox"/> スープベースチキン 15g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3.13g <input type="checkbox"/> 塩 0.63g <input type="checkbox"/> こしょう 0.04g <input type="checkbox"/> キャベツ 43.75g <input type="checkbox"/> にんじん 6.25g <input type="checkbox"/> ポークハム 6.25g <input type="checkbox"/> コーン 10g <input type="checkbox"/> 酢・穀物酢 2.5g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 1.88g <input type="checkbox"/> 塩 0.25g <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 11.25g	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 100g <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> 鶏もも皮つき 75g <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.75g <input type="checkbox"/> 塩 0.38g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.5g <input type="checkbox"/> かたくり粉 12.5g <input type="checkbox"/> 酒 0.63g <input type="checkbox"/> サラダ油 6.25g <input type="checkbox"/> ブロッコリー 37.5g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.88g <input type="checkbox"/> 花かつお 0.5g <input type="checkbox"/> チンゲン菜 37.5g <input type="checkbox"/> 豚肉 18.75g <input type="checkbox"/> にんじん 10g <input type="checkbox"/> 生しいたけ 10g <input type="checkbox"/> はるさめ 6.25g <input type="checkbox"/> 土しよが 0.63g <input type="checkbox"/> スープベースチキン 15g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3.75g <input type="checkbox"/> 塩 0.38g <input type="checkbox"/> 酒 1.25g <input type="checkbox"/> こしょう 0.04g	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 100g <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> じゃがいも 100g <input type="checkbox"/> たまねぎ 50g <input type="checkbox"/> 牛肉 31.25g <input type="checkbox"/> 酒 18.75g <input type="checkbox"/> にんじん 10g <input type="checkbox"/> ちくわ 10g <input type="checkbox"/> こんにゃく(糸) 10g <input type="checkbox"/> さやいんげん 6.25g <input type="checkbox"/> サラダ油 1.25g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 3.75g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 6.25g <input type="checkbox"/> みりん 1.25g <input type="checkbox"/> 芽キャベツ 56.25g <input type="checkbox"/> 糸かまぼこ 12.5g <input type="checkbox"/> にんじん 6.25g <input type="checkbox"/> 酢・穀物酢 5g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.5g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 2.25g <input type="checkbox"/> ごま(いりごま)白 1.5g	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 100g <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> さわら(60g) 1切 <input type="checkbox"/> さわら(80g) 1切 <input type="checkbox"/> 長ねぎ 2.5g <input type="checkbox"/> 土しよが 1.25g <input type="checkbox"/> 木の芽 0.25g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.5g <input type="checkbox"/> ごまつな 50g <input type="checkbox"/> にんじん 10g <input type="checkbox"/> ごま(いりごま)白 1.25g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2g <input type="checkbox"/> 豆腐(木綿) 50g <input type="checkbox"/> たまねぎ 25g <input type="checkbox"/> にんじん 10g <input type="checkbox"/> 油あげ 6.25g <input type="checkbox"/> カットわかめ 0.63g <input type="checkbox"/> ねぎ(葉ねぎ) 6.25g <input type="checkbox"/> だし煮干し 2.5g <input type="checkbox"/> みそ 15g					
E/P	729/27.2		847/25.2		834/32.4		776/25.4		775/39.2	
月日	4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)		4月20日(土)			
献立名	ミニパン 牛乳 イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ		ごはん 牛乳 鶏肉のみそ煮 小松菜と油あげのごまいため		たけのごぼん 牛乳 野菜のゆず風味 じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 さわかめのきんぴら むらも汁		<input type="checkbox"/> 印…赤色の食品(体をつくるものになる) <input type="checkbox"/> 印…黄色の食品(熱や力のもとになる) <input type="checkbox"/> 印…緑色の食品(体の調子を整える) E…エネルギー P…たんぱく質	
材料名および使用量 (g)	食材名 数量		食材名 数量		食材名 数量		食材名 数量		食材名 数量	
	<input type="checkbox"/> ミニパン(50g) 0 <input type="checkbox"/> ミニパン(40g) 0 <input type="checkbox"/> ミニパン(60g) 1 <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> スパゲティ(乾) 50g <input type="checkbox"/> たまねぎ 62.5g <input type="checkbox"/> ポークハム 25g <input type="checkbox"/> にんじん 18.75g <input type="checkbox"/> マッシュルーム(スライス) 12.5g <input type="checkbox"/> ピーマン 6.25g <input type="checkbox"/> オリーブ油 2.5g <input type="checkbox"/> ケチャップ 15g <input type="checkbox"/> ウスターソース 2.5g <input type="checkbox"/> ごぼう 31.25g <input type="checkbox"/> きゅうり 25g <input type="checkbox"/> チキンハム 12.5g <input type="checkbox"/> コーン 6.25g <input type="checkbox"/> ごま(いりごま)白 1.88g <input type="checkbox"/> 酢・穀物酢 1.88g <input type="checkbox"/> みそ 2.5g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 0.38g <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 7.5g	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 100g <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> じゃがいも 56.25g <input type="checkbox"/> たまねぎ 56.25g <input type="checkbox"/> 鶏もも皮つき 37.5g <input type="checkbox"/> 酒 少々 <input type="checkbox"/> 鷹揚げ 43.75g <input type="checkbox"/> こんにゃく(板) 25g <input type="checkbox"/> にんじん 12.5g <input type="checkbox"/> グリンピース 6.25g <input type="checkbox"/> しょうゆ 0.38g <input type="checkbox"/> サラダ油 1.25g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 3.75g <input type="checkbox"/> みそ 8.75g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.5g <input type="checkbox"/> 塩 少々 <input type="checkbox"/> みりん 1.25g <input type="checkbox"/> ごまつな 62.5g <input type="checkbox"/> 油あげ 12.5g <input type="checkbox"/> ごま(いりごま)白 2.5g <input type="checkbox"/> サラダ油 1.25g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 1.25g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.75g <input type="checkbox"/> 酒 3.75g	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 87.5g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1.5g <input type="checkbox"/> 酒 1.5g <input type="checkbox"/> たけのごぼん 25g <input type="checkbox"/> 鶏もも皮つき 18.75g <input type="checkbox"/> 油あげ 3.75g <input type="checkbox"/> にんじん 3.75g <input type="checkbox"/> グリンピース 3.75g <input type="checkbox"/> 高野豆腐(すしの子) 2.5g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 0.38g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 5g <input type="checkbox"/> 塩 0.25g <input type="checkbox"/> 酒 1.25g <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> キャベツ 43.75g <input type="checkbox"/> もやし(緑豆) 12.5g <input type="checkbox"/> にんじん 6.25g <input type="checkbox"/> 親鶏素焼きスライス 12.5g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 2.5g <input type="checkbox"/> 酢・穀物酢 2.5g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3.75g <input type="checkbox"/> ゆず果汁 0.63g <input type="checkbox"/> じゃがいも 50g <input type="checkbox"/> たまねぎ 37.5g <input type="checkbox"/> にんじん 10g <input type="checkbox"/> 油あげ 6.25g <input type="checkbox"/> ねぎ(葉ねぎ) 6.25g <input type="checkbox"/> だし煮干し 2.5g <input type="checkbox"/> みそ 15g	<input type="checkbox"/> 精米(万葉の香り) 100g <input type="checkbox"/> 牛乳(普通牛乳) 1本 <input type="checkbox"/> 豚肉 18.75g <input type="checkbox"/> ごぼう 31.25g <input type="checkbox"/> さわかめ 25g <input type="checkbox"/> つきこん 18.75g <input type="checkbox"/> にんじん 12.5g <input type="checkbox"/> ちくわ 6.25g <input type="checkbox"/> 油あげ 6.25g <input type="checkbox"/> ごま(いりごま)白 2.5g <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 6.25g <input type="checkbox"/> 砂糖・上白糖 2.5g <input type="checkbox"/> みりん 1.25g <input type="checkbox"/> サラダ油 0.25g <input type="checkbox"/> 豆腐(木綿) 50g <input type="checkbox"/> 鶏卵 25g <input type="checkbox"/> ほうれんそう 12.5g <input type="checkbox"/> にんじん 10g <input type="checkbox"/> だし昆布 0.63g <input type="checkbox"/> だしかつお 1.88g <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3.75g <input type="checkbox"/> 塩 1.25g <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.75g						
E/P	787/30.5		860/31.7		716/28.6		718/29.2			

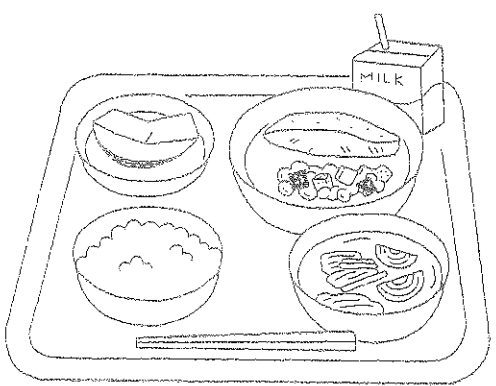
給食がはじまりよ!

給食当番の仕事を
しっかりしましょう。

クラスのみんぱくが食べる
ものを扱っているといふ
自覚をもち、衛生に
気をつけ、安全に
給食当番の仕事を
しましょう。



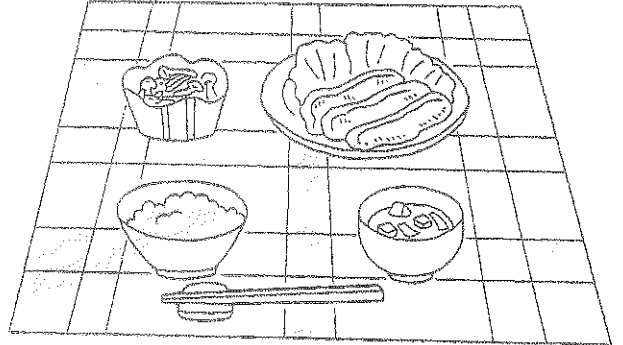
給食の栄養



給食は1日に
必要な栄養量の
約1/3です。
残りの2/3は
家庭の食事で
摂ります。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



学校給食の栄養素等摂取量については、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素が摂れるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくりたいので、残さずしっかり食べましょう。

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからは主にビタミン、無機質、食物繊維をとることが出来ます。