



4月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 14回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育ひとくちメモ					おしらせ		
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ	
18 (木)			トマトとたまごのスープ ハムカツ (マイティソース) ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご ハムカツ	トマト、にんじん、たまねぎ モロヘイヤ、レタス ブロッコリー、かんでん	パン 、でんぶん、あぶら ドレッシング	674	760	ブロッコリーは花のつぼみを食べる花野菜で、ビタミンCや鉄分、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。旬は冬から春先くらいまでになります。						※パンにハムカツをはさんで食べましょう。
19 (金)			ポークカレー フルーツのフルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、みかん パイン、もも	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、マーガリン ゼリー	754	960	麦には、食物繊維が多く含まれています。この食物繊維をお腹の中でしっかり働かせるためには、「麦ごはん」をよく噛んで食べることが大切です。						
22 (月)			かきたまじる チキンみそカツ ツナとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう 、 たまご ツナ、チキンみそカツ	にんじん、こまつな えのきたけ、きゅうり わかめ	ごはん、いたふ でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	621	789	いろいろな料理に使われている卵は、安土桃山時代に日本に伝わりました。日本人の消費量は世界でも高く、一人当たり1年間に330個くらいになります。						おおい、おおい。きみらは給食にこんなおいしいカレーを食べているのか！
23 (火)			コールスローサラダ りんごむしパン	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ きゅうり、とうもろこし あかピーマン	スパゲティ、マーガリン りんごむしパン ドレッシング	695	825	今日の蒸しパンは、青森県産のりんごを使用しています。青森県は、りんごの生産量全国1位を誇り、全生産量の6割を占めています。最近では、海外への輸出も進んでいるそうです。						
24 (水)			だいこんのみそしる さばみそに おひたし	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ、 みそ 、さば かつおぶし	だいこん、にんじん ほうれんそう、もやし、 かつおぶし	ごはん	626	816	さばを漢字で書くと、「魚」に「青」と書くように、青い背中をしています。さばの他にも、さんまやいわし、かつおなども青い背中をしています。これらの魚の脂には、頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。ここ最近では、家庭で肉類が主菜になる料理を多く食べているようです。魚料理を増やし、生活習慣を予防しましょう。						
25 (木)			ワンタンスープ ハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく ハンバーグ、ハム だっしだいず	にんじん、はくさい、ねぎ もやし、ほししいたけ きゅうり、とうもろこし	パン 、ワンタン じゃがいも	723	805	小学校1年生と6年生を比べると、約30センチくらいの身長差があり、1年で5センチくらい伸びることになります。これだけの成長にはたくさんの栄養素が必要です。給食で毎日飲んでいる牛乳は、カルシウムを多く含んでいます。牛乳が、骨を強くする食品の代表といわれるのは、吸収率が高いからです。しっかり成長するためにも、残さず飲みましょう。						
26 (金)			ながいものみそしる なつとう きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、にほしこ みそ 、こうや豆腐 なつとう、 ぶたにく	しめじ、さやいんげん、 ごぼう にんじん、れんこん つきこんにやく	ごはん 、 ながいも ごまあぶら、さとう ごま	563	755	給食当番の人は、白衣、ぼうしを忘れずに身に付けていますか？白衣やぼうしをつけることは、からだや服についていたごみやほこり、髪の毛が食べ物に入らないようにするためです。また、自分の服を汚さないためでもあります。みんなで食べる給食だからこそ、清潔な身支度をする必要があります。給食当番は、きちんと身支度を整えてから配膳しましょう。					※納豆容器はビニール袋へ	

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます
あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

【ご家庭へのお知らせとお願い】

献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。

給食当番

週末に給食着を持ち帰り、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。

給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

保護者の皆様へ

～ 給食用の麺・パンについて ～

学校給食用麺とパンについて製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。どちらも給食用と市販用を同一ラインで製造している為、以下のことが考えられると、それぞれ報告を受けました。

【給食用麺について】

- 学校給食用と市販用とは製造日を変えている。
- 製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があると、いわゆるコンタミネーション(微量な混入)を完全に否定できません。

【給食用パンについて】

- 学校給食用と市販用の製造日は変えていない。
- 市販用パンにはほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーション(微量な混入)が考えられる。
- アレルギー表示義務のある7品目等の混入が考えられる。

*特定原材料7品目:小麦、卵、乳、落花生、えび、カニ、そば

特に食物アレルギーで申請していただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承していただくようお願いいたします。

※31年度の給食日数は196日です。