

4月 給食だより



令和5年度

高山村学校給食センター

入学・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す。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 (食育の視点)

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

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)

目指せ！給食マスター

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう 
--	---	---	---

好ききらいをしないで
**残さず
食べよう**

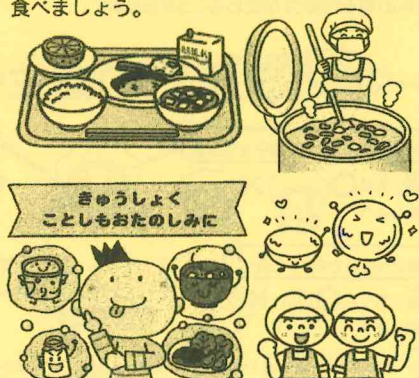


給食の栄養

学校給食の食事内容は、「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と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っていますので残さずに食べましょう。

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう 	口をとじて、よくかんで食べましょう 	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう 	時間内に食べ終わるようにしましょう 
---	--	---	---





日 曜	主 食	飲み物	お か ず	赤・体を作るものになる食品		緑・体の調子を整える食品		黄・熱や力のもとになる食品		エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質	
7 金	ナン	牛乳	シーフードカレー 焼きポテト ごまドレッシング	えび いか あさり	牛乳 あおのり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり カリフラワー コーン	ナン じゃがいも	あぶら 生クリーム ドレッシング ごま	754 32.3 28.9 4.5
10 月	スパゲティ ポロネーズ	牛乳	たこナゲット ツナサラダ	ぶたにく たこ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	766 34.7 32.3 3.2
11 火	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼の具 春雨スープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし しょうが にんにく しいたけ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	776 36.6 18.8 3.8
12 水	ごはん	牛乳	和風肉団子 ほうれん草のおひたし じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし たまねぎ しらたき えだまめ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	796 31.1 22.4 2.1
13 木	黒パン	牛乳	タンドリーチキン こんにゃくサラダ クリームシチュー	とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが こんにゃく きゅうり たまねぎ	黒パン じゃがいも	あぶら	812 36.6 31.4 3.9
14 金	♪ 入学・進級お祝い献立 ♪			とりにく あぶらあげ さば かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	えだまめ こんにゃく コーン もやし しいたけ ねぎ	ごはん さとう お祝いいちごゼリー	あぶら	793 36.1 27.9 2.9
17 月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 春雨サラダ トックスープ	ぶたにく ハム とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん もち はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	812 33.3 22.0 3.5
18 火	ミルクパン	牛乳	メンチカツ カラフルサラダ ABCスープ みしょうかん	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みしょうかん	ミルクパン マカロニ こめこ	ドレッシング	785 32.8 28.0 3.5
19 水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー お魚かまぼこ コールスローサラダ オレンジ	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご えだまめ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	832 27.5 2.4 3.2
20 木	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 ひじきとがんもの含め煮 豆乳みそスープ	いわし とうにゅう かつおぶし がんもどき とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しらたき しいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	808 33.2 25.4 4.1
21 金	横切り丸パン	牛乳	豆腐ハンバーグ デミソースかけ 海藻サラダ ポトフ ミニレアチーズ	とうふ とりにく ウインナー	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく	横切り丸パン じゃがいも さとう ミニレアチーズ	あぶら ドレッシング ごま	812 33.2 31.5 4.6
24 月	ごはん	牛乳	鶏肉の照焼 ツナと大根の煮物 具だくさん汁 黒ごまプリン	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん えだまめ しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう 黒ごまプリン		850 34.9 30.3 3.2
25 火	ごはん	牛乳	豚丼の具 チンゲンサイの辛子和え どさんこ汁 グレープフルーツ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき ごぼう きゅうり もやし たまねぎ ねぎ コーン グレープフルーツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	799 34.1 21.8 3.4
26 水	こめつこぼん	牛乳	あじフリッター チーズサラダ スープカレー	あじ とりにく	牛乳 あおのり チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン カリフラワー たまねぎ しめじ	こめつこぼん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ バター	845 39.2 35.9 3.8
27 木	ごはん	牛乳	ポークシューマイ ナムル 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ いか	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	793 34.1 25.1 3.0
28 金	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 春野菜の煮物 豚汁 オレンジ	さわら ちくわ とりにく とうふ ぶたにく こうやどうふ	牛乳	にんじん	うど たけのこ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	774 40.5 20.9 3.5

* 太字の食材は高山産を使用予定です。

* 材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値

エネルギー: 830kcal たんぱく質: 34.2g 脂質: 23.1g 塩分: 2.5g

平均値

エネルギー: 800kcal たんぱく質: 34.4g 脂質: 26.6g 塩分: 3.5g

