

4月給食だより

平成31年4月
高岡市立南星中学校



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、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います。どうぞよろしくお願い致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<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事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 食生活が食に関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 わ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>給食の約束</p> <p>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。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	<p>協力して準備を行う</p>	<p>いただきます</p> <p>挨拶をきちんとする</p>
<p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	<p>友達が嫌がるような話をしない</p>	<p>いただきます</p> <p>決められた時間内に食べ終わる</p>	<p>食器は大切に使う</p>

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、地場産品を活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。



4月 予定献立表

高岡市立南星中学

日	曜	行事等	献立名		食品名						E:エネルギー
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
8	月	入学式	ごはん	いかのアーモンドがらめ マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	いか 大豆 卵	牛乳 わかめ	にんじん	きやべつ きゅうり 玉ねぎ オレンジ	ごはん でんぶん 砂糖 マカロニ ふ	油 アーモンド マヨネーズ	E 829 P 29.3 F 24.3
9	火		食パン	肉シューマイ 豆いろいろサラダ 野菜スープ ジャム	肉シューマイ ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん	きやべつ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ 生しいたけ	食パン 砂糖 ジャム	ごま マヨネーズ	E 812 P 29.3 F 29.2
10	水	入学・進級 お祝い 献立	麦ごはん	なつぱコロッケ 小松菜の浸し カレー お祝いゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし	麦ごはん じゃがいも コロッケ ゼリー	油 ごま	E 875 P 22.6 F 25.1
11	木		1/2 コッペパン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のミートソースかけ	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	コーン りんご パイン もも みかん レーズン パナナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン ソフト麺 砂糖 でんぶん	油	E 897 P 33.5 F 19.8
12	金		ごはん	焼きさば ほうれんそうとえのきのごまみそ 肉じゃが ピーチシャーベットの	さば みそ 牛肉	牛乳	にんじん いんげん	ほうれんそう えのき きやべつ 玉ねぎ もも	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま	E 871 P 35.0 F 23.6
15	月		昆布 ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ きやべつときゅうりの生姜あえ みそ団子汁 アップルシャーベットの	揚げ出し豆腐 みそ 昆布	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん	きやべつ きゅうり 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ りんご	ごはん 砂糖 こんにやく 白玉団子 でんぶん	油 ごま	E 804 P 27.0 F 18.3
16	火		食パン	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー 清見みかん	オムレツ 牛肉	牛乳	アスパラ にんじん	きやべつ きゅうり レモン 玉ねぎ 本しめじ 清見みかん	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	E 819 P 29.6 F 25.7
17	水		ごはん	ししゃもフリッター ハリハリあえ 厚揚げと野菜の旨煮 納豆	鶏肉 厚揚げ 納豆	牛乳 ししゃもフリッター 昆布	にんじん	ほうれんそう たけのこ ごぼう ふき	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	E 844 P 31.9 F 24.5
18	木		減量 ごはん	ほたるいかの南蛮煮 茎わかめの金平 いなりうどん グレープフルーツ	ほたるいか ベーコン 油揚げ かまぼこ	牛乳 茎わかめ	赤ピーマン いんげん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	ごはん うどん 砂糖 でんぶん こんにやく	油 ごま	E 794 P 31.3 F 22.0
19	金	たかおか 食19井 献立	ごはん	春のカラフル五目丼 小松菜のアーモンドあえ みそ汁 いちごヨーグルト	鶏肉 錦糸卵 枝豆 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たけのこ 生しいたけ 生姜 きやべつ なめこ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ふ	油 アーモンド	E 791 P 32.1 F 22.3
22	月		ごはん	豚肉のジャンロー ほうれんそうときやべつのごまあえ みそ汁 こうなごの佃煮 青りんごゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 こうなご	ほうれんそう にんじん	生姜 玉ねぎ きやべつ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー	ごま	E 821 P 34.3 F 20.8
23	火	写生大会	食パン	厚焼き卵 カラフルソテー ABCマカロニスープ ブルーベリージャム	厚焼き卵 ベーコン むきえび	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん パセリ	きやべつ 黄ピーマン コーン 玉ねぎ	食パン パスタ ジャム	カシューナッツ 油	E 793 P 30.1 F 27.3
24	水		ごはん	ちくわの石垣揚げ 煮豆 きのこ汁 オレンジ のり佃煮	ちくわ 卵 金時豆 絹ごし豆腐	牛乳 のり	にんじん	生しいたけ えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま 油	E 799 P 27.6 F 16.5
25	木		コッペパン	豚肉とじゃがいものケチャップあえ お花畑のサラダ わかめスープ	豚肉 豚レバー 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	生姜 きやべつ コーン えのき ねぎ	コッペパン じゃがいも でんぶん 砂糖	油 カシューナッツ	E 822 P 33.5 F 30.0
26	金	郷土食 献立	たけのこ ごはん	鮭の塩焼き もやしときやべつのかるみあえ みそ汁 ぶどうゼリー	油揚げ 鮭	牛乳	にんじん にら	たけのこ もやし きやべつ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー じゃがいも	くるみ	E 811 P 36.6 F 20.6

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります

お知らせ

8日 入学式 2・3年生給食開始

9日 1年生給食開始

校

ヤ

く貫

.

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g

kcal

g

g