

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いいたします。

学校給食の目標

学校給食には7つの大きな目標があります(学校給食法 第2条)

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。

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。



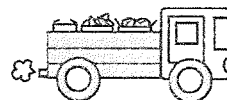
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

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。

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。



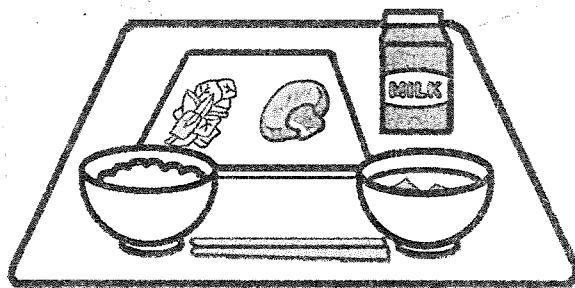
⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるものになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、栄養のバランスがくずれにくくなります。

給食の組み合わせ



牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

主食(ご飯・パン・めん)

主食は、体を動かすエネルギー源となります。熱となって体温を一定に保つことや運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので授業への集中力も増します。

汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

給食は主食+主菜+副菜+汁物+牛乳のような組み合わせで出ています。ご家庭での食事でも参考にしてみましょう。

食物アレルギーのあるお子さんへの対応

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布を行っています。希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

4月学校給食予定献立表 (中学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和5年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1食あたり		
								kcal	たんぱく質 g	
10	月	ご飯		じゃが芋の味噌汁 いわしの蒲焼き 即席漬け	米 じゃが芋 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 油揚げ いわし 昆布	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生姜 キャベツ きゅうり	790	28.6	
11	火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ 河内晩柑	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり 河内晩柑	832	32.0	
12	水	ご飯		白玉汁 つくね 豚肉と野菜の味噌炒め <small>白玉は団子です。 よくかんで食べましょう。</small>	米 白玉 パン粉 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	人参 白菜 あさつき ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	793	29.8	
13	木	コッパン		ビーンズチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース キャベツソテー	パン 油 ハター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 ウィンナー ハム	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 トマト キャベツ コーン	800	33.3	
14	金	鶏そぼろ丼 (ご飯)		豚汁 さくらゼリー	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 青大豆	ごぼう 人参 大根 あさつき 生姜 筍 玉ねぎ コーン さくらんぼ	783	33.0	
17	月	チキンカレーライス (ご飯)		グリーンサラダ 清見オレンジ イタリアンドレッシング	米 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 青大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 小松菜 きゅうり 清見オレンジ	854	26.6	
18	火	丸パン		ABCバスタースープ メンチカツ チリコンカン 卓上ソース	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	えのき茸 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト	722	36.2	
19	水	ご飯		にら玉汁 さばの塩焼き ごぼうのしぐれ煮	米 澱粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 卵 さば 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 筍 にら 生姜 ごぼう えのき茸 いんげん	795	31.2	
20	木	ご飯		中華スープ いかのチリソース チンジャオロース	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 なたし いか 豚肉	生姜 しいたけ 白菜 チンゲン菜 にんにく 長ねぎ 筍 もやし ピーマン 人参	775	33.1	
21	金	ご飯		けんちん汁 鶏肉の西京焼き 筍のおかか炒め	米 ごま油 里芋 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 さつま揚げ かつお	しいたけ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 筍 枝豆	777	34.5	
24	月	ご飯		桜かまぼこの吸物 さわらの味噌マヨネーズ焼き 肉野菜炒め	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 澱粉 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ さわら 味噌 豚肉	筍 大根 あさつき 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ にら	765	38.3	
25	火	ナン		野菜のスープ煮 カレービーンズ 夕張メロンゼリー	パン 油 じゃが芋 澱粉 砂糖	牛乳 ウィンナー うずら卵 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ いんげん にんにく 生姜 トマト メロン	838	38.1	
26	水	ご飯		呉汁 あじフライ 野菜のごま酢和え 卓上ソース	米 こんにゃく 里芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 大豆 あじ 油揚げ	人参 大根 こねぎ もやし キャベツ	790	28.8	
27	木	チキンクリーム ライス (ケチャップ味ご飯)		シ ヨ ア キャベツとコーンのサラダ デコボン 玉ねぎドレッシング	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	シヨア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ 小松菜 デコボン	793	25.8	
28	金	若布ご飯		春野菜の味噌汁 ししゃものゆかり揚げ (ひとり2本) 築前煮	米 小麦粉 油 こんにゃく 里芋 砂糖	若布 牛乳 味噌 生揚げ ししゃも 鶏肉	玉ねぎ キャベツ あさつき しそ ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん	802	29.3	
<p>☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。</p>								平均栄養量	794	31.9
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	830	27.0~ 41.5