



令和5年度

# 4月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<p>令和5年度 海津市の食育テーマ</p> <p><b>一品プラスして バランスの よい食事を</b></p>	<p><b>今月の地場産物</b></p> <p>○海津市産 ・きゅうり・トマト ・米・しいたけ・油揚げ</p> <p>○にしみの産 ・小松菜・チンゲン菜 ・もやし ・グリーンねぎ</p>	<p><b>今月の旬の食べもの</b></p> <p>○アスパラガス ○春キャベツ ○たけのこ ○菜花 ○みつば</p> <p>○新じゃがいも ○新たまねぎ ○わかめ ○さわら</p>	<p>きゅうしよくのみじたく かみのけをださない</p> <p>きれいに あらったて</p> <p>マスクで きちんと はなとくちを おおう</p> <p>はくい または エプロン</p> <p>せいけつな ハンカチ</p>	<p><b>業者配送</b></p> <p>◇ 11日(火) お祝いデザート</p> <p>◇ 27日(木) ゆずゼリー</p>
<p>10</p> <p>ひじきのそぼろ いため 麦ごはん</p> <p>さけのおろしかけ 春野菜のみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>入学・進級 お祝い献立</p> <p>お祝いデザート</p> <p>赤じそあえ とうもろこしごはん</p> <p>とりのからあげ 花麩のすましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>新じゃがのソテー 黒パン</p> <p>たらのカレーあげ ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>西美濃野菜の おひたし はくはん</p> <p>ぶた肉のたまねぎ ソース 豆腐のすましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>キャベツサラダ 麦ごはん(委託)</p> <p>豆腐ハンバーグ ポークカレー</p> <p>牛乳</p>
エネルギー 小 593 kcal 中 755 kcal	エネルギー 小 693 kcal 中 824 kcal	エネルギー 小 604 kcal 中 754 kcal	エネルギー 小 627 kcal 中 744 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 838 kcal
<p>17</p> <p>ぶた肉の ブルコギ風 麦ごはん</p> <p>ちくわの韓国風 磯辺あげ (2・3) わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>いり豆腐 麦ごはん</p> <p>あじのごま焼き とんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p><b>食育の日</b> よいきゅうりの日</p> <p>きゅうりと 新じゃがのサラダ 米粉パン</p> <p>白身魚の トマトソース コーンポタージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>アスパラガスの ソテー はくはん</p> <p>やさいふりかけ とり肉のねぎみそ 焼き 沢煮わん</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>ごぼうサラダ ソフトめん</p> <p>フライドポテト ミートソース</p> <p>牛乳</p>
エネルギー 小 605 kcal 中 789 kcal	エネルギー 小 585 kcal 中 745 kcal	エネルギー 小 629 kcal 中 783 kcal	エネルギー 小 636 kcal 中 753 kcal	エネルギー 小 677 kcal 中 861 kcal
<p>24</p> <p>五目きんぴら はくはん</p> <p>さわらの西京焼き 糸かまぼこの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>塩昆布あえ 麦ごはん</p> <p>とり肉の照り焼き 若竹みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p> <p>ノンエッグタルタルソース 春キャベツのソテー 丸パン</p> <p>フィッシュフライ ポテトスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>ゆずゼリー ぐるに 麦ごはん</p> <p>ご当地メニュー 高知県の料理 かつおの黒潮ソース にらのかきたまみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>野菜のナムル 麦ごはん</p> <p>ぎょうざ (2・3) 麻婆豆腐</p> <p>牛乳</p>
エネルギー 小 632 kcal 中 752 kcal	エネルギー 小 536 kcal 中 684 kcal	エネルギー 小 609 kcal 中 747 kcal	エネルギー 小 657 kcal 中 824 kcal	エネルギー 小 605 kcal 中 793 kcal

## ご入学・ご進級おめでとうございます

い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子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、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)

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>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。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>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。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係の形成能力を身に付ける。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>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。</p>

### 保護者の方へ

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で使う食品にふくまれるアレルギーについても裏面の材料表に明記してあります。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)

### 作ってみませんか かいつちの給食レシピ ～きゅうりと新じゃがのサラダ～



- < 材料 > (4人分)
- きゅうり 80g
  - じゃがいも 100g
  - にんじん 32g
  - 枝豆むきみ 20g
- ドレッシング
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
  - 穀物酢 大さじ1/2
  - 上白糖 小さじ2強
  - サラダ油 小さじ1/2

- < 作り方 >
- きゅうりは小口切り、じゃがいもは細切り、にんじんはせん切りにする。
  - 野菜はゆでて、流水で冷まし、水気を切る。
  - ドレッシングは調味料を鍋に入れ熱し、煮立ったら冷ます。
  - ②の野菜とドレッシングを合わせる。

## 4月19日は「おきゅうりの日」です!

今年も、『海津市きゅうり部会』様から100kgのきゅうりを寄付していただきます。いただいたきゅうりは、19日の「きゅうりと新じゃがのサラダ」と21日の「ごぼうサラダ」に使います。感謝していただきます。

キュウリちゃん シイタケくん  
ナッスーくん トマちゃん  
あまピーくん

### かいつちの美味しいなかまたち



わたしたちがついているメニューには、海津市産の食材が使われているよ!