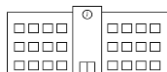


給食だより 4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお祈りします。



給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



学校給食は
生きた教材
です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



学校給食の目標

- 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。

資料 「学校給食法」

給食予定献立表

令和4年4月

徳島県立川島中学校

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価
			赤	緑	黄	
			血や肉や骨 になるもの	体 調子を 整えるもの	働 働く力や熱に なるもの	
8	金	始業式・入学式				
11	月	鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 切り干し大根のサラダ お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 お祝いクレープ	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 31.7
12	火	肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし きゅうりのおおろし	牛乳 ちくわ 豚肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのき きゅうり えだまめ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 マヨネーズ バン粉 ごま	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 19.1
13	水	さわらのゆず味噌焼き 高野豆腐と野菜の詰め煮 れんこんの天ぷら 紫芋チップス	牛乳 高野豆腐 さわら たまご みそ	ゆず果汁 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん れんこん	精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 紫芋チップス 砂糖	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 24.5
14	木	ポークビーフ 五目厚焼き卵 ブロッコリーのチーズ焼き パンサンスウ	牛乳 チーズ 豚肉 五目厚焼き卵 大豆 ロースハム	たまねぎ にんじん バセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも バター 砂糖 生クリーム ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.1
15	金	米 粉 入 里 コッペパン 黒豆きなこクリーム	牛乳 豚肉 大豆	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン	米粉入りコッペパン 黒豆きなこクリーム ごま油 片栗粉 砂糖 油 ぶどうゼリー なすとトマトのグラタン	エネルギー(kcal) 864 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 34.4
18	月	アジフライ ブロッコリー ウスターソース ひじきの炒め煮 ふろふき大根 茎わかめのサラダ(中華ドレッシングあえ)	牛乳 ロースハム ひじき アジフライ みそ 油揚げ 茎わかめ	ブロッコリー さやいんげん にんじん だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 中華ドレッシング こんにゃく	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 21.3
19	火	チキンカレー カラフルまめめサラダ ごまドレッシング ミニチーズ(2個)	牛乳 ミックスビーフ 鶏肉 ミニチーズ ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし すりおろしりんご きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 押麦 じゃがいも カレールウ	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 31.1
20	水	たけこのうま煮 ブロッコリーのごまあえ 揚げ出し豆腐 クリーム入り大福	牛乳 厚揚げ 牛肉 豆腐 ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ブロッコリー だいこん	精白米 強化米 油 ごま こんにゃく 砂糖 片栗粉 砂糖 クリーム入り大福	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 25.2
21	木	キャロット ピラフ	牛乳 ミニフィッシュ コーンと大豆のメンチカツ 油揚げ	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう にんじん キャロットピラフの素	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 27.1
22	金	発芽玄米 焼き餃子 かぼちゃの煮物 わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 たまご 焼き餃子	キムチ はくさい いら にんにく かぼちゃ ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 21.5
25	月	忌部の郷巡り				
26	火	さばのみそ煮 大根の梅ちりめんあえ さつまいもの甘煮 けんちん汁	牛乳 豆腐 みそ さば ちくわ ちりめん かつお節	しょうが たまねぎ だいこん こまつな 梅 にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも	エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 22.4
27	水	忌部の郷巡り予備日				
28	木	白身魚のすだち風味 小松菜のじゃこあえ 五目豆 のりの佃煮 プリン	牛乳 大豆 メルルーサ のりの佃煮 こんぶ ちりめん	すだち酢 小松菜 にんじん れんこん ごぼう	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま 砂糖 プリン	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 17.2

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。