

平成30年3月分予定献立表

大仙市中仙学校給食センター

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
1 木	ごはん		精白米		630	813	26.8	33.4
	牛乳	牛乳						
	さばみそ煮	さば、みそ	上白糖、でんぷん					
	ひき肉とひじきの炒め煮	鶏肉、豚肉、さつまいも、ひじき	ごま、上白糖、サラダ油	にんじん、ごぼう、こんにやく、いんげん、干し椎茸				
	豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	きざみ麩	長ねぎ				
2 金	ゆでうどん		小麦粉		672	791	23.9	27.9
	牛乳	牛乳						
	カレーうどん汁	鶏肉、大豆、かつお節	小麦、ラード	たまねぎ、にんじん、しいたけ、小松菜、長ねぎ、トマト				
	野菜しゅうまい	魚すり身、豚肉、鶏卵	小麦粉	たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ				
	ハムともやしの炒めもの	ハム(豚肉、水あめ、大豆、乳、卵)	サラダ油	もやし、にんじん、ピーマン				
5 月	桜もち	小豆、インゲン豆	小麦粉、もち粉、上白糖、水あめ	桜葉	711	847	26.4	30.0
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	包子たれかけ	鶏肉、豚肉、大豆、ひじき	小麦、でんぷん、ラード、植物油	キャベツ、たまねぎ、しょうが				
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐	サラダ油、ごま油、でんぷん	にんじん、ピーマン、コーン、むぎ枝豆				
6 火	もずくのスープ	豆腐、もずく、かまぼこ(魚肉)		にんじん、長ねぎ、干し椎茸	727	735	22.6	23.8
	セノビーゼリー	乳	水あめ、砂糖					
	むぎごはん		精白米、精麦					
	牛乳	牛乳						
	ポークカレー	豚肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、小松菜、りんご、トマト				
7 水	ブロッコリーの温野菜			ブロッコリー、カリフラワー、はくさい、にんじん	596	653	24.0	27.6
	バックドレッシング(青しそ)	大豆、かつお節	砂糖	梅、りんご、レモン、たまねぎ、青じそ				
	ミルメークいちご		糖類	いちご				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
8 木	秋田どっさりハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆	パン粉、菜種油、でんぷん、米粉、上白糖	たまねぎ、エリンギ、しょうが、にんにく、トマト	631	794	29.5	5.4
	チャップソース							
	キャベツといんげん炒め	ウインナー(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、こんにやく)	サラダ油	もやし、キャベツ、いんげん、にんじん				
	なめこ汁	豆腐		なめこ、長ねぎ				
	まいたけごはん	油揚げ、大豆	精白米	まいたけ、にんじん、ごぼう				
9 金	牛乳	牛乳			681	826	26.2	31.5
	秋鮭の寒糍焼き	秋鮭	糍、ざらめ					
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、サラダ油、上白糖	たまねぎ、にんじん、こんにやく、干し椎茸、いんげん				
	なるとのすまし汁	鶏肉、なると(魚肉)、豆腐		ぶなしめじ、小松菜				
	むぎごはん		精白米、精麦					
12 月	ジョア(りんご)	乳	糖類	りんご	651	27.4		
	中華うま煮	ぶた肉、いか、えび、うずら卵	精白米、米粒麦、サラダ油、でんぷん	白菜、たけのこ、にんじん、絹さや、きくらげ				
	わかめと豆腐のスープ	豆腐、わかめ		たまねぎ、えのきたけ				
	レモンカスタードタルト	卵、牛乳	小麦粉、マーガリン、上白糖、水あめ	レモン				
	ごはん		精白米					
13 火	牛乳	牛乳			719	856	21.3	24.4
	若鶏の照り焼き	鶏肉	上白糖	しょうが				
	大根のべっこう煮	豚肉	三温糖、サラダ油、でんぷん	大根、にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが				
	もやしのみそ汁	厚揚げ、みそ		もやし、まいたけ				
	米粉パン		米粉、小麦粉					
14 水	牛乳	牛乳			673	863	21.1	25.7
	ポテトカップグラタンほうれんそう	牛乳、チーズ	じゃがいも、でんぷん、植物油、小麦粉	たまねぎ、ほうれんそう				
	ペンネミートソース炒め	ひき肉、粉チーズ、大豆	マカロニ、オリーブオイル、小麦粉、上白糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、トマト				
	コーンポタージュ	牛乳、生クリーム		たまねぎ、にんじん、コーン				
	バックマーマレードジャム		上白糖	オレンジ				
15 木	ごはん		精白米		652	810	28.8	34.0
	牛乳	牛乳						
	キャベツメンチカツ	ぶた肉、とり肉	パン粉、小麦粉、でんぷん、サラダ油	キャベツ				
	白菜と春雨の中華炒め	豚肉	サラダ油、ごま油、春雨	にんじん、たけのこ、キャベツ、にら、しょうが、にんにく				
	コンソメスープ	ウインナー(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、こんにやく)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜				

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
16 金	むぎごはん		精白米、精麦		664	819	26.7	31.2
	牛乳	牛乳						
	豚肉スタミナ炒め	豚肉	サラダ油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、こんにゃく、にら				
	大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		大根、大根葉				
19 月	ごはん		精白米、精麦		636	821	25.2	31.3
	牛乳	牛乳						
	しそぎょうざたれかけ	ぶた肉、とり肉、大豆	小麦粉、でん粉、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、しそ				
	ミートボールの酢豚風	ミートボール(鶏肉、大豆)、たまねぎ、ラード、パン粉、サラダ油)	サラダ油、上白糖	にんじん、たまねぎ、たけのこ、むきえだまめ				
	もやしとにらのスープ	なると(魚肉)		もやし、にら、にんじん、干し椎茸				
20 火	むぎごはん		精白米、精麦		692	901	18.6	23.2
	ジョア(プレーン)	乳	糖類					
	チキンカレー	鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、トマト				
	かぶの温野菜			かぶ、白菜、ブロッコリー、かぼちゃ				
	バックドレッシング(たまねぎ)	大豆	植物油脂、砂糖	たまねぎ				
	すだちゼリー		水あめ、砂糖	すだち				

巣立て！食育の学びとともに

今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいろいろ増えてきます。巣立っていくみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

その一食が自分をつくる!

健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。



1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては小中を通して、くり返し伝えてきました。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れないでください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げる



食事は先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは各々な社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学ばば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものなのです。

食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。