

2010



4月献立表



★印の日にはスプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こんだてめい 献立名		おもに		おもに		おもに		給食で 使う 野菜の 量 (g)	エネ ルギ ー kcal	たん 白質 g	脂 質 g
					体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種実類									
			主食	主菜・副菜・汁物・果物等										
8木	★	○	ドライカレー	ミルクかりんとう 元気サラダ キウイフルーツ	牛・豚き肉 ハム カマボコ	牛乳 すきこんぶ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン缶 にんじく じゃがいも	米 麦 砂糖 きつねもち	ごめ油	191	864	29.7	23.3
9金	★	○	バターロールパン	イタリアンスパゲッティ わかめサラダ ココア豆 フルーツポンチ (トホテン入り)	豚肉 ベーコン かまぼこ 大豆	牛乳 チーズ わかめ てんぐさ	にんじん ごまづな ブロッコリー	にんじく たまね ぎ しめじ キャ ベツ パイン缶	バターロールパ ン スパゲッ ティ 砂糖	オリーブ油 ごめ油 ごめ油	150	895	34.6	28.4
12月		○	赤飯	鯛の塩焼き 筑前煮 ほうれん草のおひたし さくらもち	あじき たい ちくわ とり肉 花かつお	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう たけこ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 桜もち (ごんごやく)	黒ごま 白ごま ごめ油	133	891	43.6	20.3
13火		○	レーズンパン	いかのさらさ揚げ きのこ雑炊 ブロッコリーの サラダ はっさく	いか とり肉 油揚げ たまご ハム	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい たいこ ん えのきたけ しめじ キャベツ	コンソメシ 砂糖 片栗粉 米	ごめ油 ごま	122	848	36.8	28.2
14水		○	麦ごはん	ししゃものいそべ揚げ 納豆みそ 五目きんぴらごぼう リーフレタスのあえ物 いよかん	納豆 油揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ピーマン リーフレタス	ごぼう わんこん キャベツ みしょ うかん	米 麦 小麦粉 砂糖 (ごんごやく)	ごめ油 ごめ油	131	813	27.4	24.2
15木		○	麦ごはん	焼きどうふのごまみそかけ 肉じゃが カリポリサラダ デコボン	焼きどうふ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ さやいんげ ん たいこん きゅう り デコボン	米 麦 小麦 粉 砂糖 (ごんごやく)	ごめ油 ごま	133	848	30.0	21.0
16金	★	○	コッペパン	手作りジャム 野菜たっぷりクリーム煮 ひじきのマリネ	豚肉 えび ハム	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	いちご レモン た まねぎ レタス コ ーン缶 しめじ	コンソメシ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごめ油 バター	163	816	34.9	29.2
19月	★	○	チキンライス	大豆のいそべ揚げ ブロッコリーのごまずあえ レタスのスープ	とり肉 大豆 と うふ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パ セリ ねぎ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ レタス	米 麦 片栗 粉 砂糖	バター ごめ油 ごま	152	781	31.5	24.3
20火		○	バターロールパン	かけうどん ちくわの天ぷら たけのこの天ぷら 小松菜とひじきのナムル	油揚げ かまぼ こ ちくわ たまご 青のり	牛乳 青のり	ねぎ 小松菜	たけこ もやし しょうが	スイートロー ルパン うど ん 砂糖	ごめ油 ごま ごめ油	106	830	32.3	29.7
21水		○	麦ごはん	さけの塩焼き みそ汁 野菜のポン酢しょうゆあえ 小煮干しの佃煮 はっさく	さけ 油揚げ かまぼこ	牛乳 もずく 小煮干し	にんじん ねぎ 小松菜	レモン たまねぎ えのきたけ キャ ベツ はっさく	米 麦 砂糖 きつねもち	ごめ油 ごま	99	796	39.2	17.1
22木		○	たけのこごはん	さわらのたつた揚げ かきたま汁 野菜のごまドレ ッシングあえ いちご	さわら とり 肉 油揚げ たまご	牛乳	にんじん ほうれん 草	たけのこ 干しいた け たまねぎ キャ ベツ きゅうり いちご	米 麦 かたくり粉 砂糖	ごめ油	142	792	34.4	27.0
23金		○	スイートロールパン	やきそば 大豆と小煮干しの揚げ煮 スナックえんどうの塩ゆで 牛乳かんのいちごソースかけ	豚肉 いか 大豆	牛乳 小煮干し 寒天	にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ スナッ プえんどう いちご	スイートロー ルパン 干し中華 めん 片栗粉 砂糖	ごめ油 ごま	140	822	37.5	26.9
26月		○	麦ごはん	ハンバーグのおろしソースかけ ほうれん草のスープ ふきとたけのこの煮物 みしょうかん	牛・豚き肉 たまご 油揚げ	牛乳 ひじき	ねぎ ほうれん草	たまねぎ ふき たこん たけこ みしょうかん	米 麦 パン 粉 片栗粉 砂糖	ごめ油	194	841	36.4	26.5
27火	★	○	ピザトースト	野菜のカレースープ煮 ぶどう豆 バナナ	ベーコン ツナ缶 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン缶 キャベツ バナナ	食シ じゃがいも 砂糖	ごめ油	146	852	37.2	29.8
28水		○	麦ごはん	さけのマリネ 大豆とひじきの煮物 おひたし はっさく	さけ ちくわ 油 揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピ ーマン ほう れん草	たまねぎ ごぼう はくさい あまなづかん	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 (ごんごやく)	ごめ油 ごま	118	841	37.4	23.8
29木		○	ビビンバ	フライドポテト 青菜のスープ もも缶 「浦島デー」給食有ります	牛肉 かまぼ こ たまご	牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん ちんげ ん菜	にんじく もや し えのきたけ もも缶	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごめ油 ごま ごめ油	118	811	29.4	23.0

「料理は愛情！」をモットーに今年もおいしくて栄養満点、安全・安心な給食を作ります！ みなさんも残さず食べてくださいね。



真鍋 こずえ 香川 由美子 森上 美穂 曾根 光見

おいしく魅力ある献立、健康な体づくりのためのお手本となる献立作りをしていきます。また、給食をとおして、食についての学習もしていきましょう。栄養教諭 大矢美智子



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい希望を胸に入学・進学されたみなさん！

おめでとうございます。

いろいろな夢や希望は健康があってこそ実現します。その健康を保つためには「栄養・休養・運動」。この3つが欠かせません。なかでも3度の食事を栄養バランスよくきちんと食べることは、とても重要です。しっかり食べて、勉強や部活に頑張ってください。

学校給食について

給食内容について

- ◇給食献立は、中学生が1日に必要な栄養量の3分の1をとるように考えています。
- ◇単なる栄養補給だけでなく、給食時間の指導や各教科・特別活動、総合的な学習の時間の食に関する指導において、給食献立が「生きた教材」として活用できるよう献立内容を工夫しています。
- ◇生徒の嗜好の偏りをなくすよう、いろいろな食品を幅広く使用しながら、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。
- ◇できるだけ地産地消を心がけています。(生産者の顔が見えるよう一部、地元の農家の方からも食材を納品してもらっています。)
- ◇旬の食材を大切に、季節感のある献立にしています。
- ◇伝統的な和食や郷土料理・行事食を積極的に取り入れていき、食文化の伝承に努めます。
- ◇手作りを心がけ、家庭的な味を大切にします。

健康なからだづくりにはこの3つが欠かせません!



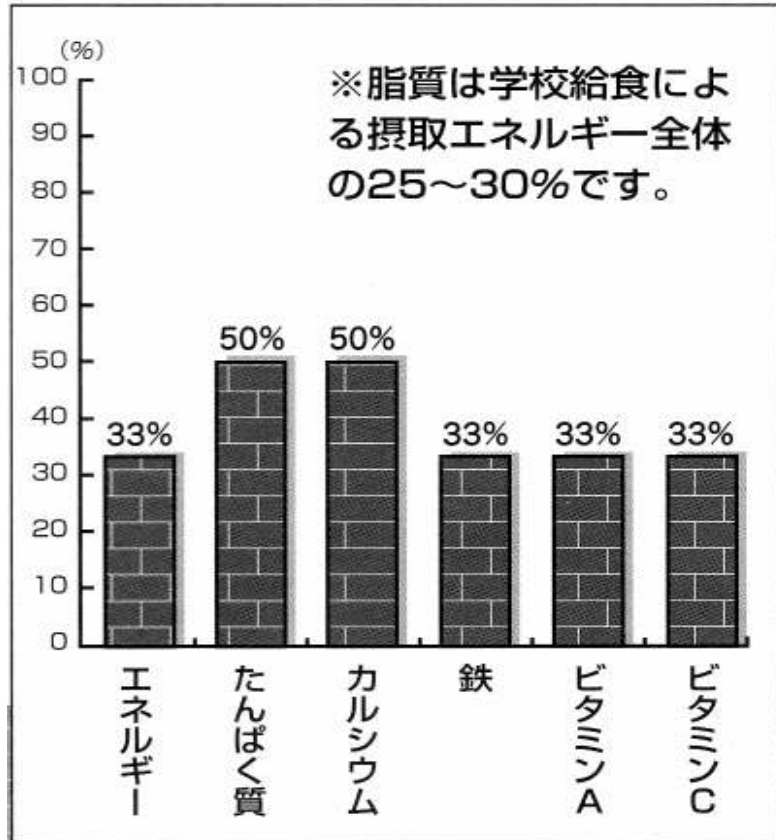
健康なからだづくりには
栄養・運動・休養
が大切!

← **栄養** 食べたものが生きる力のもとになります。好ききらいを減らしましょう。

← **運動** からだを動かして丈夫なからだをつくりましょう。

← **休養** 早寝、早起きの習慣をつけ、1日の疲れをしっかり回復して明日への新しい力をわき立たせよう。

1日の食事摂取量に対する学校給食の割合



学校給食をとおして次のようなことを学んで欲しいと願っています。

<p>1 楽しく会食することによって、よい人間関係をつくること。 みんなて食べると楽しいね!</p>	<p>4 運ばんや配ぜんの仕事を担当することによって、協力を大切さを身につけること。 ありがとう、ほくほおがずを持つよ</p>
<p>2 栄養バランスの自ら管理 今日の調子は? 栄養のバランスのとれた食事をとることにより、「自ら管理していく能力」(健康づくり)を身につけること。</p>	<p>5 食べ物を大切に、食物の生産などに関わる人びとへの「感謝する心」を育むこと。 ありがとう、ごびます</p>
<p>3 「手あらい」や「うがい」、清潔な身支度などを通して、安全で衛生的な食生活ができるようにすること。 さしうがいとひょうと、清潔な身支度</p>	<p>6 郷土の伝統食力... 日本のお昔からある食生活(日本型食生活)に気づき、郷土への関心を深めること。</p>

給食費について

- ★ 給食費(給食材料費)は1ヶ月4700円(1食285円)です。ただし、今年も三豊市より毎月1人200円、給食材料費の補助がです。そのため保護者のみなさんからの集金は1か月4500円(1食275円)となります。
- ★ 病気やけが等で長期に欠食するときは、給食を中止することができます。5日以上中止した場合、1食につき275円を返します。ただし、注文の関係で中止したい日の3日前には連絡が必要です。