給食だより 4月号 ジャング おめでとうこざいます!



●問合せ●

秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)

電話番号 0463-86-6525 (直通) 給食の決まりごと

【図が表すもの】 ボール 個包装デザート等 使い捨てカップ スプーン フォーク 署

【基本の形】 45 汁物

丼や味付きごはんの【例】 主業等)年現 日は「皿に主食」 井の具、汁物等 「ボールにおかず」を 主食 盛り付けてね!

①配膳前に全員手指の洗浄、消毒をしてください。 ②給食当番は自宅から持参したエプロン、三角巾を正しく 着用してください。

③ランチマットを敷くと勉強机から食事の机に変身し、気 持ちの切り替えになります。ぜひ持参してください。

											持ちの切り替えになります		.,,,,	-	1100		—
実施日				主な材	料 と そ			栄 養 量			給食センター	本	東	北村	大西	465	渋 鶴
В	曜	盛付図	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーとなる	4		脂質	塩分	栄養士からの		中		良中	_ ;	沢巻
9		にんじん し切り 甘辛からあげ ごはん 野菜スープ	甘辛からあげ丼 にんじんしりしり 野菜スープ 牛乳	1群、2群 弱肉 まぐろ油漬け 牛乳	3群、4群 にんじん ほうれんそう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ セロリー	5群、6群 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	785	(g) 30.4	(g) 30.9	(g) 2.6	ひとくちメモ 今日は給食初日です。一 人ひとりが目標をもって、 給食の時間を過ごして欲し いと思います。日辛からあ げ并の具は、ごはんの上に	中 O ×	0		ф '' Э ×		ф ф × О
10	水	ちやしナムル 青のリポテト ごはん 麻婆豆腐	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 青のりポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ あおさ 牛乳	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 緑豆もやし	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 サラダ油(米油) ごま油 米油	793	33.3	27.1	2.5	盛り付けてくださいね。 ナムルは韓国の家庭でよ く作られている料理の一つ です。「野(ナ)」と「物 (ムル)」が組み合わさっ た言葉で野菜という意味が あります。	0 0	0	0 0	0 0	×	< 0
11	木	はん カレールク	カレーライス コーンソテー いちごゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ホールコーン キャベツ いちごゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油(米油) カレールウ	821	28.8	22.9	3.0	今日は市内9中学校の給 食提供初日のため、定番の カレーライスです。新学期 のお祝いとして、いちごゼ リーをつけています。お楽 しみに☆	0 0	0	0 0	0	0 (> 0
12	金	東野の桜 カンフリーキ 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	赤飯(ごま塩) 肉野菜炒め かぶの味噌汁 秦野の桜カップケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん にら にんにく しいたけ 玉ねぎ かぶ 長ねぎ さくら	赤飯 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス ごま塩 サラダ油(米油)	866	37.8	24.3	3.2	今日は秦野産の桜の塩漬 けを使った「ふるさと秦野 食育DAY」です。給食セン ターでは、調理員さんが朝 から一生懸命作ってくれま す。	0 0	0	0 0	0	0 0	0 0
15	月	開催(とキャベツの 管理学的 かやくごはん (豆腐スープ)	かやくごはん 鶏肉とキャベツの旨塩炒め 豆腐スープ 牛乳	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん 小松葉 ごぼう しいたけ キャベツ 玉ねぎ レモン汁	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 サラダ油(米油) 米油	733	30.8	29.9	3.2	期肉とキャベツの旨塩炒めは、春キャベツを使用する予定です。春キャベツは やわらかく、日みがあるのが特徴です。	0 0	0	0 0) 0	0 () O
16	火	がでキャペッ 牛乳 ウインナー(1個) 「ほたての クリーム シチュー	ホットドック ほたてのクリームシチュー 牛乳	フランクフルト ほたてかいばしら 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油(米油) バター	775	36.3	33.3	4.5	水産物応援商品として、 一般社団法人日本海老協会 から無償提供していただい た「ほたて」を使ってク リームシチューを提供する 予定です。	0 0	0	0 0	0	0 (0 0
17	水	アセロラセリ じゃがいもの 牛乳 リケー コール (集)	ホイコーロー丼 じゃがいものソテー アセロラゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	ピーマン にんじん しょうが 長ねぎ キャベツ ホールコーン アセロラゼリー	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油(米油) 米油	811	29.3	27.1	2.6	ホイコーローは回網内と書きますが「回鍋」の意味は次 のうちどれでしょう。 ①鍋を回して調理する。 ②一度調理したものを再び鍋 に戻して調理する。 答え:②	0 0	0	0 0	0	0 (0 0
18	木	レデャンお 野菜の よりかけ ごま味噌炒め 牛乳 競の塩焼き(1個)	ごはん(しそかつおふりかけ) 鮭の塩焼き 野菜のごま味噌炒め 根菜汁 牛乳	塩鮭 竹輪 赤みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 サラダ油(米油) ごま	686	38.3	21.5	3.4	鮭には、丈夫な骨を作る ビタミンDや良質な脂とし て体に良いとされている DHAやEPAが含まれ、栄養 満点です。骨に気をつけて 食べましょう。	0	0	0 0	0	0 0	0 0
	混ぜてる	マキンライス コーン シテュー ごはん シテュー	チキンライス コーンシチュー ミックスサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン バセリ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり	米 ビタミン強化米 じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ 砂糖 サラダ油 (米油) パター	743	26.8	19.1	3.3	チキンライスは、ごはん と具を別食缶で提供しま す。ごはんの上に具を盛り 付けて、食べる前に混ぜて 完成させてくださいね。	0 0	0	0 0	0	0 (0 0
22	月	特国風サラダ 本げいも さはん キムチチゲ	ごはん キムチチゲ あげいも 韓国風サラダ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏ささみ 牛乳	にんじん にら にんにく 緑豆もやし 大根 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 片栗粉 米油 ごま油	805	27.8	29.1	3.2	揚けます。 かわっとした口 当たりと、ほんのりとした 甘みが特徴です。	0 0	0	0 0) 0	0 (0 0
23	火	キャベツツラ 白身集のバーベキュー ツース(2割) 無/シ おぶの 日ルケスープ	黒バン 白身魚のバーベキューソース キャベツソテー かぶのミルクスープ 牛乳	メルルーサ 鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ りんごソース レモン汁 キャベツ ホールコーン かぶ	黒バン 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 サラダ油(米油) バター	778	36.3	28.2	3.5	かぶは「すずな」ともい われる春の七草の一つで す。かぶの形が鈴に似てい ることから、「すずな」と 呼ばれるようになったそう です。	0 0	0	0 0	0	0 0) O
24	水	コフムース チンジャオ 中東 ロース 中華風おこわ 内田子 スープ	中華風おごわ チンジャオロース 肉団子スープ ココアムース 牛乳	豚肉 肉だんご 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく えのきたけ 大根	米 もち米 砂糖 はるさめ しらたき 片栗粉 ココアムース サラダ油 (米油) ごま油	844	34.5	29.0	3.4	中華風おこわは、米とも ち米をしょうゆと一緒に炊 き込んで、具を混ぜて仕上 げます。おこわは、もちも ちとした食感が特徴です。	0 0	0	0 0	0	0 (0 0
25	木	プ家パーッシング サラダ 養肉のかりん物が ごはん 医目スープ	ごはん 鶏肉のかりん揚げ ごまドレッシングサラダ 五目スープ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが 緑豆もやし	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 しらたき 米油 サラダ油 (米油) ねりごま ごま ごま油	791	31.3	32.8	2.7	かりん揚げは片栗粉をま ぶした鯛肉を揚げて、甘 じょっぱいタレをかけま す。かりんとうに似ている ことから呼ばれるように なったとの説があります。	0 0	0	0 0	0	0 0	0 0
26	金	とり辛 をかうり 「家丼(果) もち変入りごはり しゃがいもの 味噌汁	豚丼(もち麦入りごはん) ビリ辛きゅうり じゃがいもの味噌汁 牛乳	豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 大根 長ねぎ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) ごま油	747	36.3	22.7	3.5	味噌汁は日本の食文化を 支える、代表的な料理で す。かつお節からしっかり だしをとっていますので、 だしの風味を感じてみてく ださい。	0 0	0	0 0	0	0 0	0 0
30	火	コングルト	ドライカレーサンド コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー	コッペパン 小麦粉 じゃがいも サラダ油(米油) バター カレールウ	801	34.7	31.8	4.7	ドライカレーは、カレー をアレンジさせた、日本の オリジナル料理といわれて います。コッペパンに挟ん で食べてくださいね。	0 0	0	0 0	> 0	0 (0 0

給食だより 4月号

実した3年間を過ごしてくださいね。2年、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

中学校給食は、皆さんの通学する中学校とは少し離れた「はだのっ子キッチン」で調理をして届けてい ます。小学校とは、設備の違いなどにより、作り方や献立も違います。しかし、<u>皆さんに美味しく食べて</u> <u>もらうために、たくさんの人が関わって給食を一生懸命作っている点は、小学校と同じ</u>です。給食の時間 が少しでも楽しみになり、成長期である皆さんの体が健やかに成長できるように給食を作りますので、ぜ

9

* * * 総食センターからのおねがり * * *

★食具(トングやおたま等)は、来た通りに戻して片付けます。 食缶の中には入れないでください。 給食センターの洗浄機が壊れてしまいます。

★食べ残したパンは、パンの袋に戻しましょう。 食缶の中に入れてしまうと、他の献立と混ざって 残量が計れなくなってしまいます。



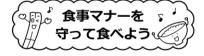
各学校から給食センターに返ってきた食缶や食器などは、生徒みなさんからの ■メッセージです。きれいに返ってくると、給食センターの調理員さんたちも気持 ∥ちよく片付けをすることができます。給食の片付けはもちろん、食べ残しのない ようにできるだけみんなで食べきるようにしましょう。

学校における食育とは





食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきも のとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を 通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけら れるようにすすめていきます。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ち があらわれたものです。食事の場が楽しい雰 囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかった りしないように、底までよくかき混ぜます。 ごはんは40人の場合、全体を4等分した 量から10人分を配るようにするなどの目 安をつけると、配膳しやすくなります。







心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持ってていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを 守って食缶に戻そう







●問合け●

秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン) 電話番号 0463-86-6525 (直通)



給食費のお知らせ

4月分の引き落としは、4月30日(火)です。 今年度の給食実施回数は170回、 月額5 100円 (8月を除く)です。 なお、3年生は給食実施回数が150回のため、

12日(金)

ふるさと秦野食育DAYを実施します

2月は3,600円、3月の徴収はありません。

秦野産の食材を使用する「ふるさと秦野食育DAY」。

4月は新学期のお祝い献立として、秦野市が日本一の生産量を誇る 「千村の桜漬け」で作るカップケーキを提供します。

桜漬けを塩抜きしてミキサーにかけ、生地に混ぜ込んでいます。

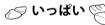
食べるとほんのり桜の香りがするかもしれません。 見て楽しむ桜も素敵ですが、今年は桜を味わって、 春を感じてみてくださいね。



水産物支援! 北海道産ほたてが給食に登場します

外国に輸出できない水産物を支援するた め、16日(火)は一般社団法人日本海老 協会から無償提供していただいた「ほた て | を使ってクリームシチューを提供する 予定です。ほたては北海道産のもので、全 国の学校給食で提供されています。美味し く食べて、皆で水産物業界を応援しましょ

貝類はうまみ成分が



しじみやはまぐり、あさり、ほたてがい などの貝類には、うまみ成分のコハク酸が 含まれています。しじみのみそ汁やはまぐ りのうしお汁、あさりのクラムチャウダー など、いろいろな料理で食べられています。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる 食材はありますか?

食物アレルギー は、乳児がもっと も多く、年齢が上 がると共に減少し ます。しかし、中 には学童期以降に

企



アレルギー症状があらわれる場合もあ ります。給食で初めて食べる食材があ る場合は、体調のよい時に、まずは、 家庭で食べることをおすすめします。

含まれているの?

学校給食の栄養素量の基準は、 文部科学省によって決められて います。学校給食は、成長期の子どもに 必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、 ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、 鉄、ビタミンA、B1、B2、C、食物繊維 などがバランスよく D(3) とれるように定めら れています。





今年度も1年間 よろしくお願いいたします





★今年度の給食にかかわるスタッフを 紹介します★

栄養十 小河 (おがわ 7)()()()() 吉野 慶子 (よしの 栄養十 けいこ) 及川 しず子(おいかわ しずこ) 栄養士 調理員 ハーベストネクスト株式会社

はだのっ子キッチンで力を合わせておいしい給食を作ります!