

給食まんてん便り



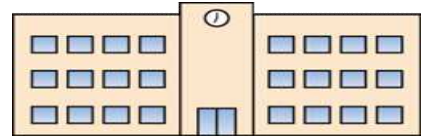
19日は「食育の日」

令和2年4月

掛川市教育委員会

給食が始まります！

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、安心安全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。



献立表はここを見よう！

①今月の献立目標

4月の献立表

献立目標『給食に慣れよう』

掛川市〇〇学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

③献立名

主食、牛乳、主菜、副菜の順に書いてあります

日	献立名	ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの		その他の調味料	栄養価	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質					
11	ごはん	こめ	おおむぎ							
12	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
17 (金)	さばのみそに	さとう	でんぷん	さば	みそ				605 24.0 14.5 1.9	食育の日
	こまつなともやしのおえもの	さとう				もやし こまつな にんじん		醤油		
	けんちんじる	さといも		とうふ		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ		醤油 酒 塩		
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
20 (月)	あじのたつたあげ	でんぷん	あぶら	あじ		しょうが		醤油	630 25.2 21.4	たけのことま 味わおう
	たけのことあらめののもの	さとう		ちくわ	あらめ	たけのこと にんじん さやいんげん		醤油 酒 みりん		
	とんじる			とうふ		だいこん にんじん はねぎ				

②今日の献立テーマ

その日の献立のねらいが書いてあります

④使われている食材

旬やテーマにちなんだ食材がわかります

⑤栄養価

小学3・4年生の量で、エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分の順に書いてあります

給食当番はここをチェック！



帽子・白衣

髪の毛がでないようにする。ボタンをきちんととめる。

マスク

鼻と口にあてる。ゴムがのびていないかチェック！

毎月配布される献立表ですが、献立名だけでなく、食材やその日の献立テーマ、栄養価が載っています。旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れた給食は、子どもたちの食経験につながります。

ぜひ御家庭でも給食について話題にしてください、家での食事の参考になればと思います。



☆とろろごはんの具☆

給食でも人気！
ごはんがすすむよ！



<材料 4人分>

- 鶏ひき肉 200g
- コーン(缶) 40g
- 枝豆(冷凍) 20g
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 油 小さじ1

<作り方>

- ①フライパンに油をひいて、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、調味料を加える。
- ②枝豆をさやから出し、コーンと一緒に①へ加え、炒める。

☆リクエスト献立☆

城北小学校のみなさんが考えてくれました。
お楽しみに！

☆郷土料理 これとこだ？☆

この場所で、よく食べられている湯葉や西京みそを使ったメニューです。



答えは献立表に！

掛川市教育委員会 子ども給食課から

おしらせ

令和2年2月25日～令和2年2月28日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係 (Tel25-6777) にお問い合わせください。まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。