

4月

予定献立表

H31.4月

由布市学校給食センター

入学・入園・進級 おめでとございます



月	火	水	木	金
 ＊牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 エネルギーのもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	★今月使用の由布市産の食材・・・米、ニラ、ねぎ ★献立表は、主な材料をのせています。 材料の詳細な内容が必要な方は学校へ連絡してください。 ★幼稚園のお祝いデザートは、幼稚園の全員が給食開始する5月につきます。 ＊都合により献立を変更する場合があります。 ＊この献立は基本献立です。学校ごとで行事が違いますので、実施しない日の献立も含まれています。			
8 始業式 	9 ごはん牛乳 豆腐のみそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 牛乳 ぶたにく どうぶ みそあからあげ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ こんにゃく ピーマン	10 黒糖パン牛乳 スパゲティ ミートソース スナップエンドウのサラダ 牛乳 ぶたにく きゅうにく ロースハム 黒糖パン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト トマトピューレ きゃべつ スナップエンドウ	11 赤飯牛乳 すまし汁 とりのからあげ (小中のみ) お祝いデザート 牛乳 とりにく どうぶ かまぼこ ごはん あぶら でんぷん あずき (お祝いデザート) にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	12 ごはん牛乳 わかめスープ ハンバーグのケチャップソース 牛乳 ベーコン わかめ ハンバーグ ごはん はるさめ あぶら さとう にんじん たまねぎ もやし りんごピューレ マッシュルーム
15 ごはん牛乳 豚汁 いわしの生姜煮 牛乳 ぶたにく どうぶ みそ いわし ごはん じゃがいも あぶら にんじん だいこん こんにゃく こほう ねぎ	16 ごはん牛乳 カレーライス フルーツ白玉 牛乳 とりにく ごはん あぶら じゃがいも しらたま にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ えだまめ みかん もも バイナ ナタデココ	17 ミルクパン牛乳 野菜のスープ煮 クリスピーチキン 牛乳 ベーコン ソーセージ とりにく ミルクパン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ	18 ごはん牛乳 じゃがもちのスープ 鶏肉と大豆の五目煮 牛乳 とりにく たいす ベーコン ごはん あぶら じゃがもち さとう たまねぎ しめじ にんじん きゃべつ いら こんにゃく こほう えだまめ	19 ごはん牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ 牛乳 ぶたにく きゅうにく どうぶ みそ チキンハム ごはん あぶら でんぷん ドレッシング にんじん たまねぎ しょうが にんにく ししいたけ ねぎ コーン ブロッコリー
22 ごはん牛乳 ポークハヤシ コールスローサラダ 牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ りんごピューレ コーン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	23 ごはん牛乳 かきたま汁 さわらの照り焼きソース レモンゼリー 牛乳 どうぶ たまご さわら ごはん パンこ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	24 コッペパン牛乳 鶏肉のクリーム煮 大根サラダ 牛乳 とりにく ツナ コッペパン あぶら じゃがいも こめこ パター さとう にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり だいこん かぼすかじゅう	25 ごはん牛乳 しらたき麺のスープ きゃべつのミンチカツ 一食ソース 牛乳 ぶたにく とりにく ごはん あぶら パンこ にんじん たまねぎ ししいたけ もやし こまつな きゃべつ こんにゃく	26 ごはん牛乳 肉じゃが 県産ちりめんのごまあえ 牛乳 きゅうにく ちりめん ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし きゅうり



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な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。 	

由布市学校給食の内容

～給食は、主食(ご飯又はパン)・牛乳・主菜(主なおかず)・副菜です～

☆主食は市内の委託業者から直接各学校へ配送されます。
 ◎月・火・木・金曜日はご飯の日です。お米は由布市産を使用しています。
 ◎水曜日はパンの日です。パンは、大分県が示した材料割合のパンが基本です。
 (小麦粉のうち95%はアメリカ・カナダ産、5%は大分県産となっています)

☆おかず(主菜・副菜)は給食センターで作っています。
 ◎地元の産物を出来る限り使用するよう心がけています。
 ☆牛乳は、大分県産です。九州乳業から直接各学校へ配送されます。
 ◎学校給食の牛乳は生乳です。加工牛乳ではありません。
 ◎成長盛んな時期の子どもたちに必要な栄養をとるために毎回ついています

うま塩メニュー紹介

肉じゃがのカレー風味

- 【材料 2人分】
- じゃがいも 200g
 - にんじん 20g
 - たまねぎ 60g
 - 豚もも肉 100g
 - 油 大さじ1
 - 水 240g
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ2
 - 濃口しょうゆ 大さじ1
 - カレー粉 小さじ1

- 【作り方】
- (1)じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - (2)鍋に油を熱し、①を軽く炒める。
 - (3)②に水を入れて加熱し、材料が柔らかくなるまで煮る。
 - (4)砂糖、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れて、さらに味がなじむまで煮る。
- *しょうゆの1/3の量をカレー粉に置きかえて、減塩効果をねらっています。カレー粉の代わりに「すりごま」を入れてもおいしいです。

「うま塩」とは、うま味を上手に使ったおいしい(うまい)減塩食のことをいいます。

4月は入学・入園・進級など新しい出会いがたくさんある月です。新しい出会いにワクワクしていることでしょう。新しい教室で新たな担任の先生と過ごす、新しい一年間の始まりです。今年も給食がみなさんにとって楽しい時間であることを祈っています。4月の食材は、スナップエンドウやきゃべつ、さわらなど、春らしい食材を給食に使っています。お楽しみに！



由布市
学校給食センター
のキャラクター
YUFU-Q
(ゆふぎゅー)です
よろしくね！