



平成31年 4月 給食だより



黒部市学校給食センター



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨ませ、新たな一歩を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

- 適切な栄養の摂取による健康の増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 食生活が自然の恩恵の上に成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。
- 食生活が食に関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。
- わ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。
- 食料の生産、流通及び及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとることができるよう基準値が決まっています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

◆できるだけ地元の新鮮な旬の食材を使い、郷土食や行事食など多様なメニューと調理法を取り入れています。

◆月・火・木・金曜日はご飯、水曜日は、パンです。変わりご飯や米粉パン、変わりパンがそれぞれ月1回程度あります。

主菜・副菜 ◆毎日200ml 1本つきます。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質などを豊富に含んでいます。

デザート ◆季節のくだものや、行事のデザートなどが時々つきます。

◆煮干しや昆布などからだしをとり、野菜たっぷりですす味を心がけています。

黒部市ホームページより、給食だより、今日の給食、食に関する「ひとくちメモ」、給食レシピがご覧になれます。

黒部市 給食だより

今月の黒部産食材

- 黒部米
- 名水ポーク
- ねぎ
- 米粉
- 大豆
- 丸いも

日曜	お知らせ	食品名					
		(1群) 畜	(2群) 魚	(3群) 穀	(4群) 卵	(5群) 食	(6群) 油
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
4 木	ごはん 牛乳	わかめ かまぼこ 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	はくさい ねぎ たまねぎ たけのこ ほうし だいこん きゅうり	にんにく もやし さとう	黒部米 米粉 米油 ごま油 ごま
5 金	ごはん 牛乳	さばのしょうがに たくあん あえ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし たくあん	こんにゃく さとう	黒部米 水あめ じゃがいも こんにゃく さとう
8 月	ごはん 牛乳	あつあげとたまねぎのみそ 手づくりしんじょう なめこ入りおひたし	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい れんこん えだ豆 ねぎ しょうが キャベツ もやし なめこ	こんにゃく さとう	黒部米 丸いも でんぶん
9 火	ごはん 牛乳	はるさめスープ さけのしおこじ焼き ポテトサラダ	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	こんにゃく	黒部米 さとう たまごなしマヨネーズ
10 水	米粉パン 牛乳	さけだんご入り野菜スープ 焼きフルーツ ちょこっと焼きそば マーボー豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ もやし しょうが	こんにゃく さとう	黒部米 米粉 なたね油 じゃがいも さとう 米油 でんぶん やきそば
11 木	ごはん 牛乳	さつまあげの三み焼き 野菜とひじきのあえもの	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし	こんにゃく さとう	黒部米 さとう でんぶん
12 金	赤はん 牛乳	豆腐とえのきのすましじる とりのからあげ コーン入りおひたし	牛乳	にんじん みつば ごまつな	えのきだけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし いちご	こんにゃく さとう 水あめ	黒部米 もち米 米油 小豆 でんぶん 植物油
15 月	ごはん 牛乳	ふた肉と野菜のぶりから むしシューマイ 青なごまじょうゆあえ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ えだ豆 にんにく たけのこ キャベツ もやし しょうが	こんにゃく さとう	黒部米 さとう 米油 ごま ロード
16 火	ごはん 牛乳	じゃがいものみそ さばのしお焼き 五目きんぴら	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ ごぼう れんこん たけのこ	こんにゃく さとう	黒部米 さとう じゃがいも つきこんにゃく
17 水	黒とう パン 牛乳	ミネストローネ 魚のマスタード焼き そえ野菜	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり だいこん	こんにゃく さとう	黒部米 黒ごとう マカロニ じゃがいも
18 木	ももいろ クーパー ごはん 牛乳	春のモノゾフすまし もも黒がらめ カラフルサラダ	牛乳	赤しそ にんじん みつば パプリカ 広島な 京な だいこん	うめ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もも キャベツ きゅうり えだ豆 とうもろこし むらさき キャベツ	こんにゃく さとう	黒部米 米粉 米油 白玉ふ さとう でんぶん
19 金	ごはん 牛乳	カレーシチュー 平つくね こんにゃくサラダ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ	こんにゃく さとう	黒部米 でんぶん 米油 ロード ごま油
22 月	ごはん 牛乳	あつあげとまよしののみそ ふた肉のしょうがいため きりほしだいこんのみそあえ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし ねぎ たまねぎ きゅうり たけのこ しょうが にんにく きりほしだいこん キャベツ	こんにゃく さとう	黒部米 さとう 米油 はるさめ
23 火	ごはん 牛乳	肉じゃが だいこん かまぼこのカレー風み焼き 三色おひたし	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	こんにゃく さとう	黒部米 さとう 米油 たまごなしマヨネーズ ごま
24 水	食パン 牛乳	★オムレツ デミソースかけ ゆで野菜	牛乳	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ だいこん セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	こんにゃく さとう	黒部米 さとう 米油 食パン でんぶん なたね油
25 木	ごはん 牛乳	コーンスープ 肉だんご カラフルポテト	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ とうもろこし しょうが きゅうり えだ豆	こんにゃく さとう	黒部米 さとう 米油 じゃがいも でんぶん
26 金	ごはん 牛乳	若竹じる 赤魚のかば焼き 赤じそあえ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	こんにゃく さとう	黒部米 米油

※ ★ (卵を主とするおかず)
☆ (つなぎやマヨネーズ等に含まれるものなど) のついた献立には卵が使われています。

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に!