



4月分 給食献立予定表

平成24年度
那珂川町学校給食センター
小学校

日付	こ　　ん　だ　て　　め　い	加糖 (kcal) 200g(%)	加糖(0kcal) 200g(%)	お　も　な　ざ　い　り　よ　う			
				ふたにくになる	体の調子をととのえる	力や酸のもとになる	
9 (月)	ごはん 牛乳 マーボードウフ 春雨の酢の物 エビシューマイ(2こ)	711 26.5	711 28.3%	ぶたにく 牛乳 ハム とうふ えび	にんじん きゅうり ねぎ にんにく しいたけ	ごめ さとう はちみつ でん粉	サラダ油 ごま油
10 (火)	黒食パン マーガリン 牛乳 カレーうどん フルーツポンチ 野菜入り肉だんご(2こ)	664 23.8	664 32.6%	とりにく 牛乳 ぶた肉 なると	にんじん ほうれんそう たまねぎ みかん パイナップル もも いちご	パン うどん でん粉 出汁 ごま	マーガリン サラダ油
11 (水)	「入学祝献立」 赤飯 牛乳 ぶた肉のチーズ巻きカツ にらたま汁 のり酢あえ 祝クレース	754 31.5	754 30.7%	ぶた肉 牛乳 まぐろツナ とうふ たまご	にんじん ほうれんそう	赤飯 クレープ パン粉	ごま サラダ油
12 (木)	セルフホットドック 牛乳 マカロニのクリーム煮 いちごのフルール	687 27.3	687 41.3%	ウインナー 牛乳 ベーコン	にんじん ほうれんそう	パン マカロニ	「マーガリン」
13 (金)	ごはん 牛乳 焼き魚 肉じゃが キムチあえ	666 29.2	666 28.7%	ぶた肉 牛乳 さけ	にんじん にら	ごめ さとう じゃがいも	サラダ油
16 (月)	セルフ焼肉丼 牛乳 さつま汁 くだもの	697 27.9	697 27.6%	ぶたにく 牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごめ さとう さといも	サラダ油 ごま
17 (火)	食パン いちご&マーガリン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルトあえ アンサンブルエッグ	699 24.9	699 31.2%	いか 牛乳 ぶた肉 たまご なると	にんじん みかん もも パイナップル ジャム じゃがいも	パン 焼きそば ジャム じゃがいも	マーガリン サラダ油
18 (水)	「よい歯の献立」 麦入りごはん 牛乳 子持ちしゃもフライ(2こ) 五目きんぴら 三色ごまあえ 味付のり	683 22.7	683 26.3%	ぶた肉 牛乳 さつまあげ のり	にんじん ほうれんそう ごぼう しらたき	ごめ むぎ パン粉 さとう	サラダ油 ごま
19 (木)	米粉パン デキシービーナツクリーム 牛乳 スコッチエッグ ワンタンスープ ゆで野菜サラダ ミルメーク	683 24.4	683 41.8%	ぶた肉 牛乳 チンゲン菜 ブロッコリー	にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ	米粉パン ワンタン	ビーナツ サラダ油
20 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーとツナのあえ物 ヨーグルト	720 22.4	720 27.0%	ぶたにく 牛乳 まぐろツナ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ごめ じゃがいも	ごま油 サラダ油
23 (月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ぶた汁 ほうれんそうともやしのごまナムル ふりかけ	719 30	719 29.0%	ぶた肉 牛乳 とうふ みそ かつおぶし	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし こんにゃく	ごめ じゃがいも さとう でん粉	ごま サラダ油 ごまあぶら
24 (火)	みそラーメン 牛乳 ハムのマリネ レモンカスターダルト	642 24.1	642 33.5%	ぶた肉 牛乳 なると ハム みそ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん タルト	ごま サラダ油
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 厚焼きたまご ぶた肉と里芋の炒め煮 春雨サラダ	694 22.9	694 25.0%	ぶた肉 牛乳 やきぶた たまご	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり グリーンピース	ごめ むぎ さといも はちみつ	ごま サラダ油
26 (木)	食パン 牛乳 いちごジャム ハムステーキ コーンスープ マカロニツナサラダ	713 25.2	713 46.8%	ぶた肉 牛乳 ハム ベーコン まぐろツナ	にんじん チンゲン菜	パン マカロニ	サラダ油 マーガリン マヨネーズ
27 (金)	わかめごはん 牛乳 魚のノルウェー風 ジャーマンポテト たまごスープ	704 28	704 28.6%	魚 牛乳 ベーコン とうふ とりにく	にんじん ほうれんそう	ごめ じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油

◎材料などのつごうにより献立をへんこうすることがあります。 太字は地元産産物を使用しています。

◎放射性物質による農産物等への影響が心配されているところです。給食センターでは使用食材について順次検査を実施しております。これからも安全な給食を提供できるように適切に対応してまいりますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。

新しい学年での生活が
スタートしました！



【材料4人分】	
イカ	60g
たけのこ	100g
さとう	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
木の芽	適量
白みそ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
みりん	小さじ1
塩	少々



【献立紹介】木の芽あえ

- 【作り方】
- 1 たけのこは皮付きのまま、ぬかを入れた湯でゆわく。ゆわけるまでゆで、皮をむいて水にさらす。
 - 2 イカは短冊切りにして、塩少々を入れた湯でさっとゆでて冷ます。
 - 3 たけのこを短冊切りにし、さとう・薄口しょうゆで薄味に煮つけて冷ます。
 - 4 木の芽(山椒の若芽)を細かく刻み、すり鉢でよくすった中に、◎の調味料を入れてさによく混ぜ、木の芽みそを作る。
 - 5 イカとたけのこを木の芽みそであえる。



たけのこは皮付きのまきゆでね



きゅうしょくだより

郡珂川町学校給食センター

平成 24 年 4 月 小学校

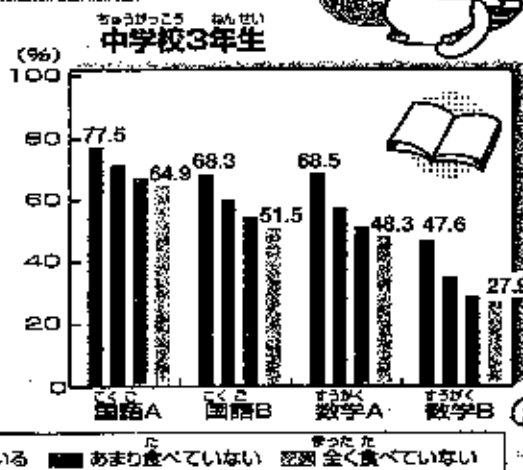
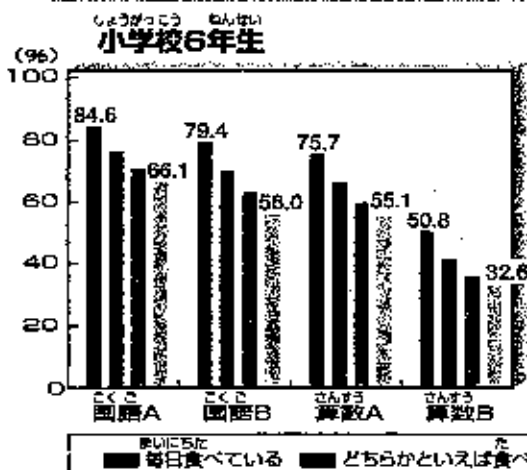
朝ごはん、 食べて いますか？

朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。毎日食べていても、食事の内容は主食（パンやご飯）だけという人も多いようですが、それだと、脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動けなかったり、便秘になったりします。新年度が始まり、生活習慣を見直すチャンス！ まずは朝ごはんから見直してみませんか？

朝ごはんを食べないと…

【出典：『平成23年版食育白書』内閣府】

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）

バランスの良い朝ごはんとは… 3つの皿をそろえましょう。



脳が目覚める！

● 顔がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。



体が目覚める！

● 体温が上がり、活動的に動けるようになります。



腸が目覚める！

● 排便があり、おなかがすっきりします。

足りないお皿を
プラスすることで、
バランスアップ！