

令和5年4月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
栄養価	中学校						
エネルギー	810kcal						
たんぱく質	30.3g						
脂質	摂取エネルギーの28.9%						
6つの基礎食品群							
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります						
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります						
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます						
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます						
5群	炭水化物 エネルギー源になります						
6群	脂肪 エネルギー源になります						
		17日(月)		18日(火)		19日(水)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	麦ごはん	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	白ごはん	5群
ポークコロッケ	5群	さばのみそ煮	1群	鶏肉のレモンソース	1群	大麦	5群
揚げ油	6群	きんぴらごぼう	4群	揚げ油	6群	牛乳	2群
ひじきの磯煮	2群	ささがきごぼう	3群	三温糖	5群	チキンカレー	1群
干しひじき	3群	にんじん	3群	レモン果汁	4群	鶏肉	5群
にんじん	1群	ちくわ(kg)	1群	こいくちしょうゆ	5群	じゃがいも	4群
鶏肉	5群	三温糖	6群	ポテトサラダ	5群	にんじん	3群
じゃがいも	3群	白いりごま	6群	じゃがいも	4群	すりおろしにんにく	4群
むき枝豆	3群	炒め油	6群	たまねぎ	4群	しょうが	3群
カットうす揚げ	1群	こいくちしょうゆ	1群	にんじん	4群	グリーンピース	3群
こいくちしょうゆ	5群	料理酒	1群	きゅうり	4群	ソテードオニオン	4群
本みりん	5群	とうふのみぞ汁	1群	こしょう	6群	白いんげんペースト	1群
三温糖	1群	カットうす揚げ	3群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群	スープストック	4群
液体こんぶだし	1群	にんじん	4群	栄養スープ	1群	ローリエ	4群
豆乳汁	1群	カットしめじ	1群	カットウインナー	4群	カレールウ1	1群
豚肉	4群	冷凍豆腐	4群	たまねぎ	4群	カレールウ2	4群
料理酒	3群	たまねぎ	3群	緑豆もやし	4群	茎わかめのサラダ	2群
しょうが	1群	青ねぎ	1群	えのきたけ	2群	茎わかめ	4群
カットうす揚げ	4群	みそ	2群	冷凍豆腐	4群	たまねぎ	4群
カットしめじ	3群	削り節パック	2群	カットわかめ	3群	ホールコーン	3群
青ねぎ	3群			にんじん	3群	にんじん	6群
にんじん	1群			チンゲン菜	3群	たまねぎドレッシング	2群
冷凍豆腐	1群			こしょう	3群	ヨーグルト(直送)	
無調整豆乳	1群			うすくちしょうゆ		ヨーグルト	
みそ	2群			スープストック			
削り節パック	2群						
ふりかけ	2群						
しそこんぶふりかけ(個袋)	2群						
		24日(月)		25日(火)		26日(水)	
白ごはん	5群	麦ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	牛乳	2群	牛乳	2群
豚肉のしょうが焼き	1群	大麦	5群	ナポリタンスパゲティ	5群	三色どんぶりの具	1群
豚肉	4群	ジョアブレ(直送)	2群	スパゲティ	6群	鶏ひき肉	1群
たまねぎ	3群	マーボー豆腐	1群	オリーブ油	1群	蒸ひきわり大豆	4群
にんじん	4群	冷凍豆腐	1群	カットウインナー	4群	しょうが	5群
しょうが	5群	豚ひき肉	3群	たまねぎ	3群	三温糖	1群
料理酒	4群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	こいくちしょうゆ	3群
三温糖	4群	にんじん	4群	カット青ピーマン	5群	本みりん	4群
こいくちしょうゆ	5群	干しいたけ	4群	三温糖	3群	料理酒	6群
三輪にゅうめん	5群	すりおろしにんにく	4群	赤ワイン	3群	炒め油	3群
三輪そうめん	1群	しょうが	4群	マッシュルーム水煮スライス	4群	むき枝豆	1群
鶏肉	1群	青ねぎ	3群	トマト水煮	3群	スクランブルエッグ	1群
カットうす揚げ	1群	蒸ひきわり大豆	1群	トマトケチャップ	1群	豚肉	1群
桜ちらしかまぼこ	1群	トウバンジャン	1群	スープストック	1群	カットうす揚げ	1群
にんじん	3群	みそ	1群	ウスターソース	1群	冷凍豆腐	1群
たまねぎ	4群	八丁みそ	1群	こしょう	1群	たまねぎ	4群
青ねぎ	3群	コチジャン	1群	グリーンサラダ	4群	つきこんにやく	5群
干しいたけ	4群	中華スープの素	1群	キャベツ	4群	にんじん	3群
うすくちしょうゆ	5群	こいくちしょうゆ	5群	きゅうり	4群	だいこん	4群
本みりん	6群	料理酒	5群	カットブロッコリー	3群	ささがきごぼう	4群
削り節パック	2群	でんぷん	6群	イタリアンドレッシング	6群	青ねぎ	3群
		ごま油	5群	メープルジャム	5群	みそ	1群
		三温糖	5群	メープルジャム(個袋)		削り節パック	2群
		はるまき	5群				
		はるまき	6群				
		揚げ油	6群				
		28日(金)		27日(木)		28日(金)	
白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
豚肉のしょうが焼き	1群	ポークシチュー	1群	三色どんぶりの具	1群	豚肉	1群
豚肉	4群	豚肉	4群	鶏ひき肉	1群	たまねぎ	4群
たまねぎ	4群	たまねぎ	4群	蒸ひきわり大豆	4群	ソテードオニオン	5群
にんじん	5群	じゃがいも	1群	しょうが	3群	じゃがいも	3群
しょうが	4群	大豆水煮	4群	三温糖	4群	大豆水煮	4群
料理酒	6群	にんじん	4群	こいくちしょうゆ	3群	にんじん	4群
三温糖	3群	マッシュルーム水煮スライス	4群	本みりん	3群	マッシュルーム水煮スライス	4群
こいくちしょうゆ	4群	すりおろしにんにく	4群	料理酒	3群	すりおろしにんにく	4群
三輪にゅうめん	1群	しょうが	4群	炒め油	1群	トマトケチャップ	1群
三輪そうめん	1群	青ねぎ	3群	むき枝豆	1群	赤ワイン	1群
鶏肉	1群	蒸ひきわり大豆	1群	スクランブルエッグ	1群	しょうが	1群
カットうす揚げ	1群	トウバンジャン	1群	豚肉	1群	ハヤシルウ	1群
桜ちらしかまぼこ	1群	みそ	1群	カットうす揚げ	1群	ツナサラダ	1群
にんじん	3群	コチジャン	1群	冷凍豆腐	1群	まぐろフレーク水煮	4群
たまねぎ	4群	中華スープの素	1群	たまねぎ	4群	キャベツ	3群
青ねぎ	3群	こいくちしょうゆ	5群	つきこんにやく	5群	にんじん	3群
干しいたけ	4群	料理酒	6群	にんじん	4群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
うすくちしょうゆ	5群	でんぷん	6群	だいこん	4群		
本みりん	6群	ごま油	5群	ささがきごぼう	4群		
削り節パック	2群	三温糖	5群	青ねぎ	3群		
		はるまき	5群	みそ	1群		
		揚げ油	6群	削り節パック	2群		

4月給食だより



今月の目標

給食のきまりを知ろう



奈良県産
米 豚肉
かつしめじ
青ねぎ こまつな
スクランブルエッグ
こんにゃく(製造)

桜井市産
三輪とうめん(製造)

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのこしましょう
-------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう 	口をとじて、よくかんで食べましょう 	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう 	時間内に食べ終わるようにしましょう
------------------------	------------------------------	---	------------------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう 	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう 	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう 	協力して後片付けをしましょう
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性 おいしいね <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	心身の健康 健康! <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	食品を選択する能力 <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
感謝の心 <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	社会性 <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	食文化 <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

桜井市の学校給食について

桜井市では、小学校11校、中学校4校の給食(約4,300食)の調理・配送・洗浄等を「桜井市立学校給食センター」で行っています。

主食

(業者に委託しています)
月・火・木 ごはん
水・金 パン
奈良県産の米・小麦を使用しています。

牛乳

200mLの紙パックの牛乳です。



主菜・副菜

味・価格・安全性を考慮し、使用する物資を入札で決定します。

主食の増量・減量について

献立の栄養価や食品のバランスによって、主食の量を調整します。

<白ごはん>	通常	減量	増量
小学校1~3年生	精白米 70g	精白米 60g	精白米 80g
小学校4~6年生	精白米 90g	精白米 80g	精白米 100g
中学校	精白米 100g	精白米 90g	精白米 110g
<コッペパン>		<食パン2枚切り>	
小学校	小麦粉 60g	小麦粉 50g	小麦粉 80g
中学校	小麦粉 80g	小麦粉 60g	小麦粉 90g

給食費について

給食費は子どもたちの給食を作るための材料費となります。施設・設備・運営に関する経費はすべて行政(桜井市)が負担しています。

	月額	集金月	給食回数	1食あたり
小学校	4,400円	× 11ヵ月	÷ 181回	≒ 267円
中学校	4,700円	× 11ヵ月	÷ 180回	≒ 287円

★下さりえをします。

野菜は3つのシンクで3回洗います。



★大きな釜で調理します。

力がいる作業ですが、おいしく食べてもらえるように調理をしています!

食中毒を防ぐためにしっかりと加熱調理をします。

給食ができるまで

★身支度を整えます。

★朝7:30から給食づくりが始まります。



給食センターにお肉や野菜が届きます。



・粘着テープで白衣のゴミをとります。
・鏡をみて帽子から髪の毛がでていないかチェックをします。



手洗いをていねいに2回して、爪ブラシで爪の間まで洗います。

給食を作った人に感謝して、残さずいただきます!

★食器や道具をきれいに洗います。

熱風で消毒も行っています。



★専用のトラックで学校へ運びます。

