

平成 30 年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

4月 献立表

〈保原学校給食センター〉

4月の食育目標：給食の決まりを守って楽しい食事をしよう。

●手洗いや後片付けをきちんとしましょう。

今月の力カミ献立の日

10日(火) … かいそうサラダ 23日(月) … たけのこいりきんぴら
11日(水) … つぼつけあえ
19日(木) … ふくじんづけ

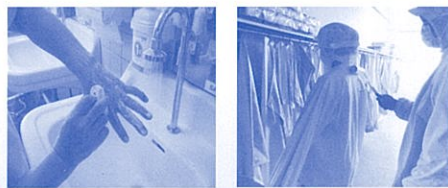
赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
今月の平均栄養価 ※()は基準値です。	入学・進級 おめでとうございます！ ピカピカの新生活を迎えて、新しい1年が始まりました。今までの環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。 学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。 1年間よろしくお願ひいたします。			
9	10	11	12	13
ハンバーグ なめこじる ごはん コールスローサラダ	チーズオムレツ コーンスープ くるパン かいそうサラダ	さばのみそ にらたまじる つぼつけ 霊山中学校 給食なし 弁当日	ポークシューマイ(2コ) もずくのスープ ちくわと 霊山中学校 給食なし 弁当日	ポテトのチーズに やさいとおまめのスープ いちごジャム 霊山中学校 給食なし 弁当日
幼 615kcal 2.2g 小 689kcal 2.5g 中 792kcal 2.8g	幼 583kcal 2.5g 小 649kcal 3.0g 中 832kcal 3.6g	幼 529kcal 2.0g 小 590kcal 2.2g 中 730kcal 2.7g	幼 509kcal 2.3g 小 590kcal 2.5g 中 708kcal 3.0g	幼 515kcal 1.6g 小 643kcal 2.2g 中 793kcal 2.7g
ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく、とうふ、みそ にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、なめこ、コーン ごはん、マヨネーズ、さとう、パンこ、こめあひら、こめあひら さかない	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、ベーコン、ささかまぼこ、かいそう にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース、コーン くるパン、シチュールウ、バター、さとう まめい	ぎゅうにゅう、さば、たまご、とうふ、みそ にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にら、つぼつけ、ほししいだけ ごはん、さとう、でんぶん、ごま くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とろろ、なると、ちくわ、もずく、のり にんじん、もやし、ごま、たまねぎ、ほししいだけ、にんにく ごはん、こめあひら、ごまあひら、さとう、ごま いもい	ぎゅうにゅう、ポテト、とろろ、なると、いんげんまめ にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、パセリ コッペパン、じゃがいも、バター、いちごジャム りょくおうしよくやさい
16	17	18	19	20
やさいコロケ わかめのみそしる バックソース セルフとりそばごはん (ごはん、とりそばごはんのく)	にくだんご(2コ) ABCスープ キャベツと 霊山中学校 給食なし 弁当日	さんまのオレンジに とんじる ごはん ピーマンのおかあえ	ふくじんづけ ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	ちくわのいそべあげ (幼・小1本、中2本) きつねうどんかけ ソフトめん アーモンドあえ
幼 588kcal 2.0g 小 669kcal 2.3g 中 828kcal 2.6g	幼 557kcal 2.0g 小 611kcal 2.2g 中 798kcal 2.9g	幼 556kcal 2.4g 小 622kcal 2.6g 中 739kcal 3.0g	幼 629kcal 2.9g 小 709kcal 3.1g 中 841kcal 3.7g	幼 609kcal 2.1g 小 683kcal 2.3g 中 899kcal 3.0g
ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、わかめ、みそ にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、グリーンピース、しょうが ごはん、じゃがいも、こめあひら、パンこ、こめあひら、さとう さかない	ぎゅうにゅう、たまご、さかな、とりこ にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース、コーン セサミパン、マカロニ、パンこ、ごま、さとう、こめあひら まめい	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、みそ にんじん、ピーマン、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン、ごんにやく、オレンジ ごはん、さとも、さとう きのこい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、みか、パイン、バナナ、りんご、アロエ、ふくじんづけ ごはん、じゃがいも、カレー、こめあひら、さとう、なまクリーム りょくおうしよくやさい	ぎゅうにゅう、ちくわ、とろろ、なると、あひら、あひら にんじん、ごま、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ ソフトめん、こめあひら、こめあひら、さとう、アーモンド かいそうい
23	24	25	26	27
とりにくのしょうがやき じゃがいもとたまねぎのみそしる ごはん たけのこいりきんぴら	しろみさかなフライ たまごとほうれんそうのスープ バックソース きりめいりコッペパン ブロッコリーサラダ 霊山中学校 給食なし 弁当日	なっとう カレーふうみにくじゃが むぎごはん オレンジ	あつやきたまご マーボー豆腐 ごはん パインアップル	セルフホットドックパン (コッペパン、ウィンナー) はるのホワイトシチュー コービー キャベツ
幼 539kcal 1.9g 小 607kcal 2.2g 中 725kcal 2.5g	幼 537kcal 2.3g 小 601kcal 2.5g 中 738kcal 2.9g	幼 576kcal 1.9g 小 638kcal 2.0g 中 761kcal 2.3g	幼 631kcal 2.2g 小 714kcal 2.6g 中 848kcal 3.1g	幼 572kcal 2.4g 小 637kcal 2.8g 中 765kcal 3.3g
ぎゅうにゅう、とろろ、ぶたにく、さつまいも、あひら、あひら にんじん、ごぼう、たけのこ、たまねぎ、ほうれんそう、ごんにやく、ほししいだけ ごはん、じゃがいも、さとう、ごま、こめあひら くだもの	ぎゅうにゅう、ほき、たまご、とうふ にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン コッペパン、パンこ、こめあひら、でんぶん きのこい	ぎゅうにゅう、なっとう、ぶたにく にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほししいだけ、ごんにやく、オレンジ むぎごはん、じゃがいも、さとう りょくおうしよくやさい	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、とうふ にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、ほししいだけ、にんにく、しょうが、パインアップル ごはん、さとう、ごまあひら、でんぶん かいそうい	ぎゅうにゅう、とろろ、ウィンナー にんじん、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ コッペパン、じゃがいも、シチュールウ、バター、こめあひら まめい

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

給食センター紹介

所長はじめ、27名のスタッフで、約2900人分(保原、霊山、月館地区)の給食を心を込めて、作っています。建物は昭和49年に建てられた歴史ある給食センターです。



①調理前にしっかり手洗いと消毒を行い、作業着のホコリ等をローラーで取り、調理室へ入ります。



②毎朝、朝礼を行い、当日の注意事項などを確認し、調理作業を開始します。



③一度に1000人分作ることができる釜で、汁物や煮物などを作ります。また和え物やサラダなどの野菜をゆでるときにも使います。



④出来上がった給食をトラック5台で、各幼稚園、小・中学校の給食時間に合わせてお届けします。



⑤午後は、学校から戻ってきた食缶や食器を洗浄し、クラスごとに枚数を数え、消毒保管庫に入れて消毒をし、翌日の給食に備えます。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

給食時間の過ごし方

準備編

給食当番の人

●身じたくを整える

●髪がはみ出していないか？
●爪はのびていないか？
●下痢をしていないか？

●食器や食缶を協力して運ぶ……

●熱いもの、重いものは2人で持ちましょう

●床に直接、食器や食缶を置かないで

●机の上をきれいに片付け、グループなどを作る

●給食を受け取ったら、席で静かに待つ

●給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと

安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

全員

●せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく

●1人分ずつ丁寧に盛り付ける

●汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

●多過ぎたり少な過ぎたりしないように

●給食を受け取ったら、席で静かに待つ

●給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと