

# 七飯町 4がっ がっごうしゅうしょくこんだてひょう

## ごにゅうがく・ごしんきゅうおめでとございます!

春休みが明け、春の気配を感じる季節となりました。今年度も子どもたちの健康と健やかな成長を願って、学校給食・食育を行っていきたく考えております。今年度においても「七飯町産の日」として七飯町産の食材を多く使用する日を設定するなど、積極的にメニューに取り入れ、地産地消を推進する給食を提供していきたいと考えていますので、保護者の皆様のご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。\*今年度より、A4で印刷します。ご了承ください。

七飯町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう		
		ねつやちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
8 (火)	2~6年生の給食は、9日(水)から、1年生の給食は、22日(月)から始まります!給食当番の週には、エプロン、三角巾(バンダナ)、マスクの持参をお願いします。忘れた場合、各クラス2名までエプロンを貸し出します。貸し出しエプロンを使った際には、家庭に持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけのご協力をお願いします。			
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが あつやきたまご ごまみそサラダ	こめ じゃがいも、さとう さとう ごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ、みそ	たまねぎ、いんげん、しらたき きゅうり、もやし
10 (木)	ぎゅうにゅう あんかけうどん しろはなまめコロッケ フルーツしらたま	うどん、ごまあぶら、さとう、でんぷん じゃがいも、バター、さとう、でんぷん、こむぎこ、パンこ、あぶら しらたま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、なると しろはなまめ	ほしいだけながねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎしょうが パイン、おうとう、みかん、バナナ
11 (金)	ぎゅうにゅう おやこどん わかめスープ げんきヨーグルト	こめ、でんぷん、さとう ごま、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、たまご わかめ、とうふ スキムミルク	しらたき、たまねぎ、ほしいだけ、ほうれんそう えのき、にんじん、ながねぎ、コーン
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる メンチカツ やさしいごもくみそに	こめ あぶら パンこ、でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ とりにく、ぶたにく、らんぱく とりにく、だいず、さつまあげ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ たまねぎ いんげん、こんにゃく、にんじん、ほしいだけ
15 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう ポトフ マカロニチーズ フルーツゼリー(あまなつ)	こむぎこ、こくとう じゃがいも マカロニ、こむぎこ、バター、あぶら さとう	たまご、ぎゅうにゅう ウイナー ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ たまねぎ あまなつゼリー、パイン、みかん、おうとう
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる わかどりのゴマてりやき みそおでん	こめ じゃがいも、ごま パンこ、ごま、さとう、あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう、あぶらあげ、みそ とりにく うずらたまご、とりにく、ほうてん、こんぶ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ とりにく だいこん、にんじん、こんにゃく
17 (木)	ぎゅうにゅう あんかけやきそば はるまき あんりんフルーツ	やきそば、あぶら、ごまあぶら、でんぷん はるまき、こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、うずらたまご、いか、えび ぶたにく、ひじき ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ほしいだけ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しょうが おうとう、みかん、パイン
18 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレーライス キャベツのごまあえ	こめ、じゃがいも、バター、 こむぎこ、あぶら ごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、 トマトピューレ、にんにく キャベツ、にんじん
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる さばのみそに こんぶのいためもの	こめ さとう、でんぷん ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば、みそ こんぶ、ぶたにく、さつまあげ	かぼちゃもち、にんじん、だいこん、ごぼう、ほしいだけ、ながねぎ つきこん、にんじん

### こんげつのもくひょう 「たのしくたべよう!」

ななえちやうないしやうがっこう こう ちやうがっこう こう ぎ せききやういっくがっこう こう やく にんぶん  
七飯町内小学校4校・中学校2校・義務教育学校1校 約2,150人分の  
給食は、センター職員、栄養教諭2名、調理員約20名で力を合わせて作り、4名の運転手さんに学校へ届けてもらいます。



日曜	こんだてめい	おもなざいりょう		
		ねつやちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
22 (火)	しよくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう シチュー ハーフチキン カクテルゼリー	こむぎこ、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、オリーブオイル さとう	ぜんぶんにゅう、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、いんげんまめ とりにく かんてん、とうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん にんにく、バジル りんご、ぶどう、もも、みかん、パイン、おうとう
23 (水)	ななえさんのひ ごはん 山川ぎゅうにゅう エゾシカチリコンカン はるさめとおうさましいたけのスープ きりほだいでんとツナのサラダ	こめ じゃがいも、あぶら、さとう はるさめ エッグゲアマヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう じゃがいも、あぶら、さとう ベーコン、うずらたまご ツナ	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマトみずに はくさい、おうさましいたけ、えのき、にんじん きりほだいでん、きゅうり
24 (木)	ぎゅうにゅう はるキャベツのスパゲッティ チキンナゲット(2コ) フルーツクリームあえ	スパゲッティ、オリーブオイル あぶら、でんぷん、さとう、こむぎこ ホイップクリーム、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、えび とりにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、にんにく パイン、おうとう、みかん、バナナ
25 (金)	ぎゅうにゅう チャーハン たまごスープ ブロッコリーのごまサラダ	こめ、あぶら でんぷん ゴマドレッシング	ぎゅうにゅう たまご、やきぶた たまご、とうふ	ながねぎ、にんにく えのき、にんじん、ながねぎ ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん
28 (月)	ぎゅうにゅう ハヤシライス パリパリサラダ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 あぶら ワントンのかわ、あぶら、ゴマドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、いんげんまめ、 スキムミルク	にんじん、トマトピューレ たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、にんじん、きゅうり
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる しろみさかなフライ じゃがいもとキャベツのごまあえ	こめ パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら じゃがいも、ごま、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ホキ	なめこ、ながねぎ キャベツ、にんじん

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	643	23.7	22.5	349	2.9	269	0.33	0.51	28	5.1	2.2

### 学校給食の目標

子どもの味覚は発達途上です。学校給食では、様々な料理を提供し、色々な食材や味を経験させ、子どもたちの食域を広げたいと考えています。苦手なものも少しずつでも食べられるように、ご家庭でも応援してあげてください。

### 学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康増進を図る。
- 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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
- 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。
- 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。
- わが国や各地域の優れた食文化についての理解を深める。
- 食料の生産、流通、消費について正しい理解を導く。



### こんげつのおなえさん



こめ、ぎゅうにゅう、エゾシカにく、とうふ、あぶらあげ、ほうれんそう、おうさましいたけ、おうさまのほしいだけ、なめこ、ごぼう、きりほだいでん のしようによいていしています。