

中学校

令和5年 (2023年)

4月の給食

小郡市立学校給食センター

【給食指導】責任を持って当番活動をしよう【食に関する指導】栄養バランスのとれた食事をしよう

【指導内容】(給食指導)給食当番 身支度 仕事の分担 (食に関する指導)6つの基礎食品群 栄養所要量 成長曲線

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)・中学校の当番の仕方を理解し、協力し自主的に準備を行うことができる ・手際よく準備を行い、十分な食事時間を確保することができる

(食に関する指導)・6つの基礎食品群について理解し、多く含まれている栄養や食品がわかる ・自分に必要な栄養量やバランスを考え、健康を意識した食事を実践できる



日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂
7 (金)	白ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 しらす和え さくらゼリー	☆	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 しらす干し	人参 葱	こんにゃく 玉葱 ごぼう 生姜 きゅうり もやし	精白米 じゃが芋 砂糖 さくらゼリー	なたね油 ごま
10 (月)	白ごはん 竹輪の磯辺揚げ(2個) 金平ごぼう じゃが芋のみそ汁	☆	ちくわ 天ぷら 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 若布 アオサ	人参 葱	こんにゃく ごぼう えのきたけ 玉葱	精白米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	ごま なたね油 ごま油
12 (水)	麦ごはん ポークカレー ドレッシングサラダ ニューサマーオレンジ	☆	豚肉 豆乳 ハム	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごビュレ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 いちごゼリー	なたね油
13 (木)	キャロットパン ペンのミートソース 春キャベツのサラダ	☆	豚肉 鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	人参 トマトビュレ	玉葱 グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン ペンネ 砂糖	オリーブオイル なたね油
14 (金)	白ごはん 肉じゃが 即席漬け アーモンドカル	☆	鶏肉	牛乳	人参 いんげん	こんにゃく 玉葱 きゅうり キャベツ はりはり漬	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 アーモンドカル
17 (月)	麦ごはん 厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め 春雨スープ アセロラゼリー	☆	厚揚げ 牛肉 みそ ミートボール 豆腐	牛乳 若布	人参 葱 小松菜	玉葱 ごぼう 生姜 きくらげ	精白米 麦 砂糖 でん粉 春雨 アセロラゼリー	なたね油 ごま
18 (火)	ワンローフパン りんごジャム ホキフライ 小松菜のソテー 豆のポタージュスープ	☆	ホキ ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳	小松菜 人参 パセリ	キャベツ もやし 玉葱 コーン	ワンローフパン りんごジャム じゃが芋 パン粉 小麦粉	なたね油
19 (水)	白ごはん 筑前煮 豚汁 納豆	☆	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 納豆	牛乳	人参 ほうれん草	こんにゃく ごぼう 椎茸 れんこん 筍 キャベツ 玉葱 生姜	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油
20 (木)	食パン マーマレード ハンバーグのジャポネソース 温野菜 ミネストローネ	☆	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ セロリー	食パン パン粉 マーマレード 砂糖 でん粉 マカロニ	なたね油
21 (金)	チキンライス フライドジャーマンポテト ブロッコリーと大豆のサラダ コンソメスープ	☆	鶏肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマトビュレ ブロッコリー	玉葱 にんにく グリンピース コーン きゅうり レモン果汁 キャベツ セロリー しめじ	α化米 じゃが芋	なたね油 オリーブ油
24 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ オレンジジュース	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ 鶏ささ身	牛乳 海藻ミックス	人参 葱	玉葱 生姜 にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり オレンジジュース	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油
25 (火)	ワンローフパン いちごジャム カレーコロッケ アスパラガスのソテー 肉団子のスープ	☆	ベーコン ミートボール	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	キャベツ コーン 玉葱 もやし	ワンローフパン いちごジャム カレーコロッケ	なたね油
26 (水)	わかめごはん きつねうどん ひじきサラダ りんご	☆	きつね揚げ 鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 若布 ひじき	人参 葱	玉葱 椎茸 レモン果汁 キャベツ コーン りんご	精白米 うどん 砂糖	ごま ごま油
27 (木)	ミルクねじりパン チキンビーンズ キャベツのガーリックソテー フルーツ杏仁	☆	大豆 鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース キャベツ もやし コーン にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶	ミルクねじりパン じゃが芋 カット杏仁	なたね油 オリーブオイル
28 (金)	麦ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋の金平 若竹汁	☆	鯖 米みそ 天ぷら 豆腐	牛乳 若布	人参 葱	枝豆 筍 玉葱 生姜	精白米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 なたね油

※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
★19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

福岡県の郷土料理「筑前煮」



今月の食育の日献立は福岡県の郷土料理「筑前煮」です。

昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とよばれます。正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。「筑前煮」は「がめ煮」とも呼ばれ、博多弁で寄せ集めるという意味の「がめくり込む」という言葉からつけられたという説と、具材であった「すっぱん」を博多弁で「がめ」ということからつけられたという説があります。

食べ物クイズ♪「がめ煮」に入れる筍ですが、1日でどのくらい伸びるでしょう?
①5cm ②30cm ③120cm



福岡県では1年で約4000トン生産されています。

正解は…120cmです。筍は60ほどの節からできています。1日で120cmほど伸びることもあります。1旬(じゅん)(10日)で竹になるとされ、「筍」の漢字も生まれました。筍は、春が旬の食べ物で、福岡県の筍の生産量は日本一です。給食では、筑前煮や若竹汁に筍を使っています。旬の味わいを楽しんでください。



4月21日は「ものがたりレシピ給食」を実施します。

4月23日は「子ども読書の日」です!



小郡市では毎年4月23日の「子ども読書の日」に合わせて、物語の中の料理(ものがたりレシピ)を給食に取り入れています。

今年の給食では、4月21日に絵本「じゃがいもポテトくん」より、「フライドジャーマンポテト」が登場します。

(作・絵 長谷川 義史
出版:小学館)

八百屋さんで売っているじゃがいものじゃーむすくんたちは、みんな北の国からきた家族です。店先で仲良く並んでいますが、次々といろいろなうちに買われていって、離ればなれになってしまいます。一度は悲しいお別れをしますが・・・。