



食育だより

令和6年4月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

牛乳

ほぼ毎日つきます。成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。学期に1回程度、のむヨーグルトやミルメークなどがつきます。



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度がスタートしました。学校生活を楽しく快適に過ごすためにも、心身ともに健やかでいたいですね。

食事は、健康とのかかわりが大きく、バランスのとれた食事や楽しい食事は、健康なからだど心を作ります。食事を通して、食べ物の果たす役割を正しく理解し、望ましい食習慣を身に付けましょう。

学校給食を紹介します

ごはん

田上町産のコシヒカリを月・火・水・金曜日の週4回実施します。調理場の大きな炊飯器で炊いたものを提供しています。



白いごはんの他、混ぜごはんやどんぶり、カレーなどもあります。時々、雑穀米や麦を混ぜることで食物せんいやビタミンB1を強化します。

田上町産の美味しいコシヒカリを使用するにあたり、えちご中越農協田上支店と田上町から、補助金をいただいています。

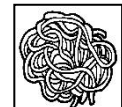
パン

木曜日に隔週で実施します。フルーツやココアを混ぜたパン、米粉パン、自分でハンバーガーやおかずをはさんで作って食べるパンもあります。

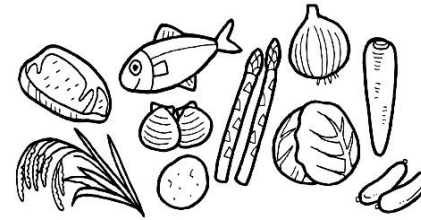


めん

木曜日に隔週で実施します。中華めん、ソフトめん、うどん、米粉めんの4種類があります。それぞれのめんに合わせてスープやかけ汁で食べます。



主菜・副菜



主菜・副菜は新鮮で安全な食材を選び、衛生面に注意して調理します。食品の種類を多く使うことで、様々な種類のある微量栄養素も満たせるようにします。栄養価だけにこだわらず、子どもたちの好みや季節も考慮して組み合わせます。

野菜は、田上町の生産者のみなさんが作ったものをたくさん使います。生産者のみなさんは、いつも新鮮で品質のよいものを届けてくださいます。

デザート

季節のくだもの、乳製品、ゼリーやクレープなどを時々つけることで、不足気味のエネルギーやカルシウム、鉄、ビタミン類を補います。



* 田上町共同調理場の職員を紹介します *

場長	時田 雅之 (教育委員会事務局長兼任)
調理員	酒井 一美 渡辺 史絵
	阿部 久夫 野口 真奈美
	佐藤 琴美 張 雁
	小見山 恵子 井上 貴美恵
	鎌田 沙織 小林 ひろみ
	渡辺 由美子 古山 美幸
	吉田 つぐみ
栄養教諭	平原 綾 (田上中学校職員)



今年度も、安全でおいしい給食を目指します。よろしくお願ひします。

* 共同調理場はココにあります *

共同調理場は、田上中学校に併設されています。生徒玄関に向かって右手に広い調理室があり、さらに右手には小さな玄関があります。玄関の表札に、「田上町立学校給食共同調理場」と書いてあります。ぜひ見に来てください。



献立表

田上町学校給食共同調理場
令和6年4月



4月の田上産

今月は、「たけのこ」が田上産です。
米はいつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)		
			主食	飲み物				副食	小	中
5	金	田上中2・3年 給食開始	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ヨーグルトサラダ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	-	850
8	月		ごはん	牛乳	沢煮 味噌 じゃが芋のみそ煮 きゃべつの浅漬け	豚肉 じゃが芋のみそ 塩昆布 牛乳	米 春雨 さとうごま	にんじん えのき茸 ごぼう たけのこ 絹さや しょうが キャベツ きゅうり 野沢菜	-	814
9	火	小学校2~6年 田上中1年 給食開始	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 とり肉の塩から揚げ たくあんあえ	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 さとうごま かたくり粉	にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たくあん	636	762
10	水	小学校1年 給食開始	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	福神漬けあえ お祝いクレープ	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 カレールウ ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 福神漬け キャベツ きゅうり	703	821
11	木		ソフトめん	牛乳	ミートソース シーフードサラダ (中のみ)アーモンド小魚	豚肉 大豆ミート 海藻ミックス いか えび ツナ 牛乳 かたくり粉(中のみ)	ソフトめん 油 小麦粉 アーモンド(中のみ)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり でこぼん	651	840
12	金		ごはん	牛乳	マーボーとうふ 焼き棒餃子 切干大根の中華あえ	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ ハム 牛乳	米 油 かたくり粉 さとうごま	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ たらねぎ 切干大根 きゅうり もやし	651	798
15	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 チキンみそかつ 切り昆布煮	豆腐 鶏肉 みそ 昆布 豚肉 牛乳	米 あぶら じゃが芋 さとうごま パン粉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 つきこんにゃく しらたき	621	772
16	火		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 赤魚のねぎ塩焼き 小松菜のおかかマヨ	もずく 豆腐 油揚げ みそ 赤魚 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	えのき茸 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン	566	719
17	水		コーンライス	牛乳	クラムチャウダー ミートボール(2こ) ツナとブロッコリーのサラダ	鶏肉 あさり 牛乳 ツナ 豚肉	米 油 じゃがいも ベジメルソース	コーン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	609	754
18	木		中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 春巻き ジャーマンポテト	豚肉 みそ ベーコン チーズ 牛乳	油 じゃが芋	しょうが にんにく メンマ にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ コーン	690	890
19	金		ごはん	牛乳	とん汁 厚焼き卵 なっとうあえ	豚肉 豆腐 みそ 納豆 牛乳	米 じゃが芋 ごま	ごぼう 大根 にんじん ねぎ たくあん キャベツ 野沢菜 つきこんにゃく	583	734
22	月	田上中 給食なし	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ヨーグルトサラダ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	677	-
23	火		わかめごはん	牛乳	なめこ汁 メンチカツ 梅あえ	わかめ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油	にんじん なめこ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 梅ペースト	591	757
24	水		ピピンパ (麦ごはん)	牛乳	ワンタンスープ フルーツあん にんプリン	豚肉 なんと みそ 牛乳	米 麦 油 さとう 油 ごま ワンタン皮	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ぜんまい 切干大根 にんじん もやし こまつな ちんげん菜 えのき茸 メンマ ねぎ	601	722
25	木		アップルパン	牛乳	ABCスープ トマトミートオムレツ コールスローサラダ	鶏肉 たまご ハム 牛乳	パン じゃが芋 マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	アップルチップ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	578	718
26	金	田上町産 たけのこの日	たけのこごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ぶりフライ ごまあえ	鶏肉 油揚げ あおさ なんと 厚揚げ ぶり 牛乳	米 油 さとう じゃが芋 ごま パン粉	たけのこ にんじん えのき茸 ちんげん菜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜	634	769
30	火	田上町産 たけのこの日	ごはん	牛乳	わかたけみそ汁 ハンバーグ トマトソース のり酢あえ	豆腐 わかめ みそ 豚肉 ツナ のり 牛乳	米 じゃが芋 さとう	たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草	622	784

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。