

令和2年度 4月後半分 献立予定表

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルギー7品目は、()で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

| 日曜 | こんだて名 | ねつやちからの もとなるたべもの | からだをつくる たべもの | からだのちようしを ととのえるたべもの | その他 調味料など | 栄養価(上・小学生, 下・中学生) | |
|-----|---|-----------------------------------|-----------------------|--|--------------------|----------------------|--------------|
| | | | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 20月 | むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 みそ汁 さかな 魚のごまだれ焼き パパイアの和え物 | こめ むぎ | ぎゆうにゆう | | | 615 779 | 26.9 34.6 |
| | | じゃがいも | あつあげ みそ | キャベツ こまつな にんじん | にぼし | | |
| | | ごま さとう ごまあぶら | さば あぶらあげ | パパイア きゅうり にんじん | しょうゆ みりん さけ しお | | |
| 21火 | シーフードピラフ ぎゆうにゆう 牛乳 ポークビーンズ タピオカフルーツ | こめ むぎ オリーブゆ | ぎゆうにゆう いか えび あさり | たまねぎ ピーマン にんにく | カルシウムまい しお コンソメ | 666 857 | 27.8 34.3 |
| | | じゃがいも ブラウンルー(小麦) あぶら | ぶたにく たいず こなチーズ | たまねぎ にんじん トマト いんげん マッシュルーム | ケチャップ ソース しお | | |
| | | タピオカ くらざとう | | みかん パイン もも | | | |
| 22水 | こがた 小型パン ぎゆうにゆう 牛乳 クリームスパゲティ はるやさい 春野菜サラダ マーシャルビーンズ | パン | ぎゆうにゆう | | | 625 808 | 26.5 33.5 |
| | | スパゲティ こむぎこ あぶら バター なまクリーム | とりにく ハム ぎゆうにゆう チーズ | たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン マッシュルーム にんにく | しお コンソメ ワイン | | |
| | | ノンエッグマヨネーズ ドレッシング マーシャルビーンズ(乳) | | キャベツ たけのこ きゅうり なばな ピーマン | | | |
| 23木 | むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 かきたまスープ かつおの酢豚風 | こめ むぎ | ぎゆうにゆう | | | 606 787 | 27.8 35.1 |
| | | でんぶん | かまぼこ たまご | たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ | とりがらすープ しょうゆ しお | | |
| | | でんぶん あぶら さとう | かつお | たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが | しょうゆ ケチャップ さけ す | | |
| 24金 | むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 こんさい 根菜のごま汁 こうや 高野そぼろ | こめ むぎ | ぎゆうにゆう | | | 653 814 | 26.7 32.1 |
| | | さといも ごま | とりにく あぶらあげ みそ | だいこん れんこん にんじん ごぼう ふかねぎ | にぼし みりん | | |
| | | さとう あぶら | ぶたミンチ こうやどうふ | にんじん グリンピース しいたけ しょうが | しょうゆ みりん さけ | | |
| 27月 | むぎ 麦ごはん(少なめ) ぎゆうにゆう 牛乳 はるさめ こもくいた 春雨の五目炒め むししゅうまい | こめ むぎ | ぎゆうにゆう | | | 654 836 | 24.1 29.9 |
| | | はるさめ あぶら ごまあぶら | ぶたにく たまご さつまあげ | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きぬさや | がらすープ しょうゆ しお | | |
| | | | しゅうまい(卵・小麦・乳) | | | | |
| 28火 | むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さつま汁 きびなごの南蛮漬け | こめ むぎ | ぎゆうにゆう | | | 641 796 | 28.6 34.4 |
| | | さといも | とりにく あつあげ みそ | だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく | にぼし | | |
| | | でんぶん あぶら さとう | きびなご | たまねぎ にんじん ピーマン | しょうゆ す | | |
| 30木 | むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 しゅんかん たかな 高菜ひじき ヨーグルト | こめ むぎ | ぎゆうにゆう | | | 725 877 | 28.7 33.4 |
| | | さとう | ぶたにく あつあげ | だいこん たけのこ にんじん ごぼう いんげん しいたけ こんにやく しょうが | かつおだし しょうゆ さけ | | |
| | | ごまあぶら ごま さとう | ひじき しらすほし ヨーグルト | たかなづけ しょうが | しょうゆ | | |

給食・たべもの・よもやま話

「三角食べ」と「いなずま食べ」と「ばっかり食べ」の話

パン食がメインだった頃は、パンと牛乳とおかずを交互に食べましょうという「三角食べ」の指導が給食時になされてきました。同じく早い早さで食べ終われば栄養もバランスよくとれるであろうと期待してのことです。

米飯給食が普及し始めてからは、味つけしていないご飯とおかずと一緒に口に入れ、口の中で混ぜ合わせておいしく食べるという、和食の「口中調味(口内調味)」という食べ方をさせてきました。「いなずま食べ」と表現することもあります。

ところが、ずいぶん前から、ご飯ばかり、おかずばかりとお皿を一つずつからにしていく食べ方をする子が増えてきました。「ご飯はおかずと一緒に食べたほうがおいしくない？」とたずねると、

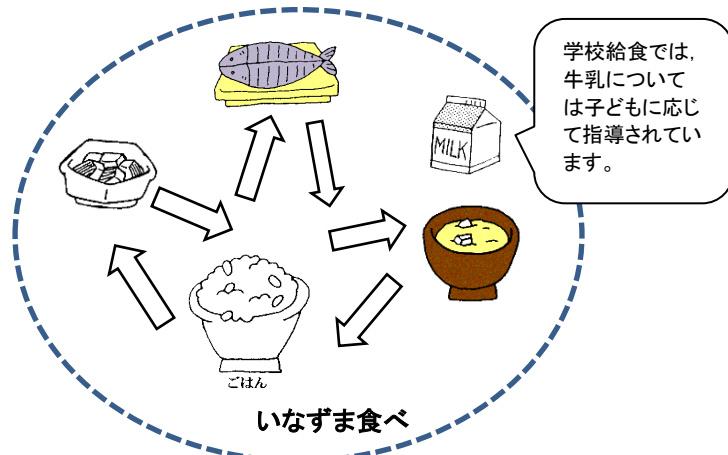
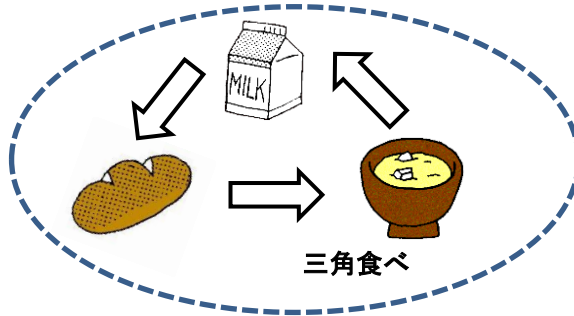
「味が混ざらない方がいい。」
「ごはんはごはんだけでおいしい。」
「ちゃんと全部食べるから大丈夫。」

と、彼らなりの言い分がありました。

給食の場合は一人分が決められていて全部食べることでバランスがとれますが、ピュッフェ方式や大皿から取り分ける場合、「ばっかり食べ」をしていると途中でおなかいっぱいになって栄養摂取が偏らないか心配です。

ただ、健康的といわれる和食の弱点が「塩分過剰」です。漬物や佃煮など、塩辛いおかずはご飯がすすみます。おかずなしでご飯がおいしい「ばっかり食べ」は、減塩に効果的に進化した食べ方なのかもしれません。

でも、「ばっかり食べ」をせずに、薄味のおかずでご飯を食べられるのが一番良さそうですね。



学校給食では、牛乳については子どもに応じて指導されています。

