4月 給食献立表

2017年

日	曜	昼　　食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
18	火	カレーライス にんじんサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク 油揚げ・しらす	米・じゃがいも ごま・サラダ油	しめじ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・トマト缶 みずな・もやし・コーン パイン缶・みかん	472kcal 16.8g
19	水	若竹うどん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	かつお節・干しえび 鶏もも肉・油揚げ 春巻き	干しうどん・三温糖 かたくり粉・ごま油 ごま・サラダ油	水煮たけのこ・にんじん ねぎ・みずな・だいこん もやし・バナナ	438kcal 15.0g
20	木	玄米パン ポークチャップ マカロニサラダ キャベツのスープ	豚もも肉・ベーコン スキムミルク・鶏もも肉 干しえび 牛乳	玄米パン・マカロニ マヨドレ	たまねぎ・にんじん・きゅうり コーン・干ししいたけ・キャベツ 赤パプリカ	409kcal 21.2g
21	金	ご飯 魚の香味焼き きゅうりのおかかあえ 味噌汁	さわら・いわし缶・ツナ缶 焼き竹輪・かつお節 鶏もも肉・合わせ味噌 赤味噌・厚揚げ	米・三温糖・ごま ごま油・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・だいこん きゅうり・赤パプリカ ねぎ・刻み昆布・しめじ 青しそ・もやし	458kcal 22.9g
24	月	スパゲティトマトソース コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・じゃがいも オリーブ油・コロッケ サラダ油・三温糖 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん エリンギ・みずな・トマト缶 きゅうり・コーン 黄桃缶	487kcal 15.3g
25	火	にんじんパン 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	鶏もも肉・ベーコン スキムミルク・ウインナー 干しえび 牛乳	にんじんパン・ごま 三温糖・マヨドレ かたくり粉	たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・ごぼう きゅうり・コーン・かぼちゃ・しめじ レタス・みずな	423kcal 19.4g
26	水	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク 油揚げ・ウインナー	米・じゃがいも ごま・牛脂・マヨドレ 一口ゼリー	まいたけ・たまねぎ トマト缶・赤パプリカ・にんじん グリンピース・ブロッコリー もやし・コーン・いちご	495kcal 16.8g
27	木	**コーンラーメン** **鶏肉と厚揚げの青しそ炒め** **もやしときゅうりのあえもの**	ベーコン・干しえび スキムミルク・鶏もも肉 厚揚げ・合わせ味噌	ごま油・三温糖・ごま ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・きくらげ 赤パプリカ・ごぼう・にら もやし・青しそ・きゅうり	419kcal 18.3g

栄養素については、**しいのみ学園における目標摂取基準**と**月の平均**を記載しています。
しいのみ学園における目標摂取基準については厚生労働省が定めた値を基に算出しています。
（日本人の食事摂取基準で定められている値の約３分の１として算出）

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

☆しいのみ学園における目標摂取基準☆										
エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
450kcal	17～23g	10～15g	200mg	2.0mg	150μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
☆今月の平均給与栄養量☆										
エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
450 kcal	18.2 g	15.0 g	222 mg	2.0 mg	264 μg	0.32 mg	0.25 mg	27 mg	4.8 g	1.7 g

入園・進級おめでとうございます!

春の陽気とともに新年度が始まりました。給食もいよいよスタートします!!
慣れない環境での食事ですが、給食を通して色々な食材を知ってもらい、
好きな食べ物を増やしていってほしいと思います。
今年度も安全で美味しい給食を提供できるよう努めて参ります。

しいのみ学園の給食は

○様々な料理や食材を体験するために日替わりの献立を提供します。
○彩りや盛りつけを工夫し、季節感や楽しさを味わえるように心がけています。
○病気の予防や、味覚の発達を促すため、薄味になるよう工夫しています。
○食事に関する習慣を身につけ、好き嫌い・偏食の改善に取り組みます。

アレルギー食への対応

○原因食材を明確にするために、保護者と確認を行い、診断書などを提出して頂きます。
○原因食材を使用しているメニューは提供致しません。
○平成２９年度の給食で提供しない食材と料理
　→そば・生卵・うずらの卵・ピーナッツ・卵を主とした料理
○マヨネーズは全員分、マヨドレ（卵不使用マヨネーズ）を使用しています。
○該当者には対象の食材・メニューに色をつけた献立表を配布します。
○絵柄の異なる個別の専用食器を使用し、配膳ミスを防ぎます。

4月からの給食について

〈新入園児さんの食べやすさを考慮して〉
○メニュー・・・食べやすい麺料理や人気メニューを多く取り入れています。
○ご飯・・・・・・食べやすいカレーライスやシンプルな白ご飯になっています。
○食材・・・・・・小さめに切っています。

安全な給食を提供するために

○調理作業が複雑にならないような献立の組み合わせになっています。
○調理室の衛生管理、異物混入の防止（乾燥海産物・調理器具の点検）に努めます。

献立一覧表の配布

この献立表とは別にメニューにどんな食材・調味料が使用されているかがわかる献立一覧表を配布しています。

献立の見方

献立名を記載しています。

使用する**食材**を**体内での働き別**に記載しています。

その日ごとの**エネルギー**（体を動かす為に重要）と**タンパク質**（体の成長に重要）を記載しています。

日	曜	昼　　食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
27	木	コーンラーメン 鶏肉と厚揚げの青しそ炒め もやしときゅうりのあえもの	ベーコン・干しえび スキムミルク・鶏もも肉 厚揚げ・合わせ味噌	ごま油・三温糖・ごま ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン・もやし チンゲンサイ・きくらげ・きゅうり 赤パプリカ・ごぼう・にら・青しそ	419kcal 18.3g