



# 4月の献立



## 4月 給食だより

安芸高田市給食センター  
2024年 4月



8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)												
ハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ 清見オレンジ	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー	ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き 青のりポテト レタスのスープ お祝いいちごゼリー	うめ 梅ちりごはん 牛乳 筑前煮 ピーナッツ和え	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁												
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)												
おやこ 親子どんぶり 牛乳 高野豆腐のごま和え	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 野菜とたくあんの和え物 山菜うどん汁	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華風煮 チョレギサラダ (小)カフェオレプリン	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが はりはり漬け 手づくりふりかけ 【食育の日】	ごはん 牛乳 アリゾナスステーキ チーズサラダ 豆乳スープ												
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)												
ごはん 牛乳 蒸しシューマイ チャプチェ わかめのスープ	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 キャベツの甘酢和え 河内晩柑	たけのこごはん 牛乳 (小) 鮭の塩焼き (保幼中) 豚肉とごぼうのつくね 切り干し大根の煮物 かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 チキンビーンズ アスパラのサラダ (中) カフェオレプリン	ごはん 牛乳 (小) 豚肉とごぼうのつくね (保幼中) 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 麩とえのきのみそ汁												
29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="754 1284 1358 1497" data-label="Complex-Block"> <p>☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>621kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.5g</td> <td>カルシウム</td> <td>349mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.3g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> </div>			エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.5g	脂質	18.5g	カルシウム	349mg	食物繊維	5.3g	食塩相当量	2.2g
エネルギー	621kcal				たんぱく質	26.5g										
脂質	18.5g	カルシウム	349mg													
食物繊維	5.3g	食塩相当量	2.2g													
 【昭和の日】	そぼろごはん (ごはん:もち麦入り) 牛乳 赤じそ和え 相性汁															

進級・入学お祝い献立♪

進級・入学おめでとうございます!

新年度が始まりました。今年度も、安心・安全でおいしい給食を、心を込めて届けます。どうぞよろしくお願い致します。  
今年度は、安芸高田市内19施設(小学校7校、中学校6校、保育園・幼稚園6園) 約2,200人分の給食を作ります。



### 学校での食育

学校での食育は、6つの視点から進められています。学校給食も、この視点を大切にしながら、献立内容や様々な取組を充実させていきます。

#### ① 食事の重要性



#### ② 心身の健康

成長や健康のために望ましい食べ方を知り、自分の生活に生かす。

#### ③ 食品を選択する能力

正しい知識をもとに、品質や安全性・栄養面について考えながら選ぶ。

#### ④ 感謝の心

食べ物を大切に、食事にかかわる人たちに感謝する。

#### ⑤ 食文化

地域の産物や行事食などの食文化を知り、大切にする。

#### ⑥ 社会性

食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

### 呉の肉じゃが



【4月の郷土料理】肉じゃが発祥の地として知られている広島県呉市。「呉の肉じゃが」は、自分では食べたこともなかったビーフシチューを作るように言われた調理担当の人が、あれこれ試作を重ねてうまれた料理だとされています。彩りのにんじんや青味の野菜が入っていないのが特徴の肉じゃがです。

### 【旬の食材】

春になると、土の中からニョキニョキと伸びてくる茎を食べる野菜、アスパラガス。安芸高田市内でも積極的に栽培が進められている野菜のひとつです。この時期にはえてくるものは、「春芽」と呼ばれ、たくやわらかく、甘みも強いのが特徴です。



毎月19日の【食育の日】には、「広島県内の郷土料理」を取り入れた献立を計画しています。(都合により、実施日が前後することがあります。) あわせて、「安芸高田市内の地場産物」や、「給食センターのみみつ」についても、順次紹介していく予定です。

