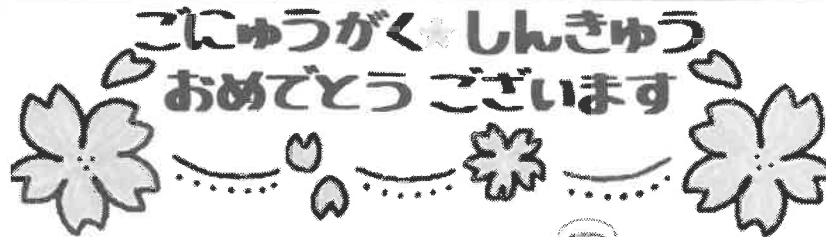


泉大津市中学校給食献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|------|------|------|------|
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 586 | 26.3 | 11.6 | 4.4 | 813 |
| 24.3 | 24.5 | 2.6 | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 742 | 29.6 | 21.2 | 4.8 | 672 |
| 28.1 | 25.2 | 2.9 | 839 | 29.4 |
| 19.7 | 1.9 | 842 | 32.0 | 32.2 |
| 2.7 | 857 | 22.5 | 31.3 | 2.8 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 782 | 21.9 | 19.1 | 2.9 | 574 |
| 25.1 | 23.6 | 4.5 | 743 | 30.4 |
| 27.4 | 2.7 | 669 | 20.4 | 17.3 |
| 2.6 | 708 | 29.7 | 7.0 | 2.9 |



新しい1年がスタートしました！
1年間、皆様の思い出になるような美味しい給食を提供できるように頑張りますので、よろしくお願いします。

旬の食材を食べよう！
春といえば春野菜ですね。春野菜は普段よりも水分が多く、みずみずしくなっています。給食でも新じゃがいもや新たまねぎを使用しています。他にも春が旬のアスパラやたけのこも登場します。給食を食べて春を感じてください。

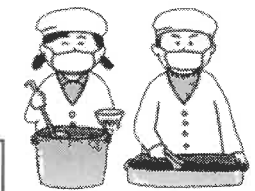
旬の野菜には米養素が多く含まれます！

* 献立表の味方 *

イラストは配膳図です

泉大津市中学校給食について

- 給食は食卓に入って届きます。ごはんボックス（またはパン）・大食缶・中食缶・天ぷら食缶・ミニ食缶
- 牛乳、乳製品、お茶のいずれかが、紙パックで毎日1本つきます。



食物アレルギー等詳しい内容が必要な場合は『アレルギー表示献立表』をご確認ください。

オーガニック食材

オーガニック食材とは？
化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと、並びに遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業のことをいいます。



- オーガニック食材のメリットは？**
- メリット1「おいしい」
農作物の味は、土によって変わるといわれています。オーガニックの土は、栄養分が豊富なので、農作物の味をおいしくしてくれます。
 - メリット2「安全・安心」
化学肥料・農薬が使われないので、体への安心度が高いです。
 - メリット3「環境にやさしい」
生物の多様性を向上させつつ、土壌を汚染することなく、地域の再生可能な資源を保全することになります。

小松菜・ほうれん草・みそはオーガニック食品を使用しています！

4月から学校給食では「オーガニック米」や「特別栽培米」として収穫された、より体に良いお米を使用します！

お米については保護者負担なく、市と連携する様々な農山村地域から質の高いお米を市が直接購入します。また、栄養価をより多く残す加工（金芽米加工）をしたお米を提供します。4月からは熊本県人吉・球磨産の「ヒノヒカリ（オーガニック米）」を使用します。

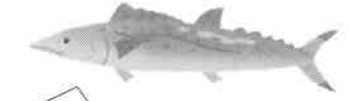


ときめき給食の紹介

「ときめき給食」は発酵食品やオーガニック食材、旬の食材や伝統的な行事など、いつもより「特別」な給食です！

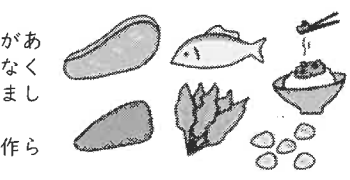
4月13日のときめきポイント 春が旬の食材

新じゃが：じゃがいもが完熟する前に収穫したもので、水分が多く、やわらかいのが特徴です。また、ビタミンCも通常より豊富に含まれるので、免疫機能の低下を防いでくれます。



4月27日のときめきポイント 鉄分アップ

鉄分は、体に必要な「必須ミネラル」の一つです。鉄分は赤血球の一部として血液中の酸素を運搬する重要な働きがあります。鉄分が不足すると全身に十分な酸素を運ぶことができなくなり、頭痛や集中力の低下、めまい、食欲不振につながってしまいます。この日は、レバーが入ったミンチカツ、ほうれん草、大豆から作られる厚揚げ、玄米等、鉄分を多く含む食材を使用した給食です！



『郷土料理を知ろう！』

今年も昨年度に続き食育メニューとして毎月郷土料理を紹介します。

『さばの煮食い』が登場します。

さばの煮食いは、漁師が、船上でとりたてのさばを使って、しょうゆと水と一緒に煮たて、その中に薄くそぎ切りにしたさばをさっと入れて煮て、シャブシャブのようにして食べていたのが始まりです。白菜やごぼうなどの野菜、きのこや豆腐を加えて、家庭でも食べられるようになりました。おいしく健康にいい食べ方に変化しながら、漁師の町の「さば」のおいしい食べ方の一つとして今に伝わっています。是非、島根の名物を楽しんでください！！



| 4月学校給食栄養摂取量 | エネルギー k cal | たんぱく質 エネルギーの13~20% | 脂質 エネルギーの20~30% | 塩分 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA (レチノール当量) μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|-------------|-------------|--------------------|-----------------|-------|----------|------|--------------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 学校給食摂取基準 | 830 | 27~41 | 18~27 | 2.5未満 | 450 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |
| 今月の平均栄養価 | 736 | 26.7 | 21.7 | 3.1 | 346 | 3.5 | 285 | 0.34 | 0.43 | 30 | 4.1 |