

平成31年4月 予定献立表

鋸南町学校給食センター

に よ う ち	び	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			えいようりょう					
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)		
9	火	ごはん 牛乳 ポークカレー チーズサラダ フルーツミックスゼリー	こめ じゃが芋 あぶら さとう ゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース しょうが	小 中	775 931	21.8 25.8	24.4 29.0	2.6 3.3	
10	水	ごはん 牛乳 さばのごく旨漬け 納豆和え とん汁	こめ じゃが芋 あぶら ごま	牛乳 ぶた肉 納豆 さば とうふ みそ かつお節	小松菜 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	小 中	723 869	29.2 34.9	27.1 31.8	2.0 2.6	
11	木	コッペパン 牛乳 チョコクリーム タンドリーチキン コールスロー マカロニのクリーム煮	コッペパン チョコクリーム マカロニ 大豆マヨネーズ あぶら 米粉	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり レモン にんにく しょうが	小 中	736 877	30.8 37.2	28.9 34.7	2.4 2.9	
12	金	ごはん 牛乳 さばのさっぱり揚げ 五目豆 キムチスープ	こめ 小麦粉 でん粉 あぶら さとう	牛乳 さば ぶた肉 とり肉 ちくわ こんぶ 大豆 とうふ みそ	大根 しょうが 人参 ごぼう こんにゃく なら もやし 白菜	小 中	748 900	35.8 42.6	25.6 30.2	2.3 2.8	
15	月	わかめごはん 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 変わりきんぴら 小松菜のみそ汁 いちごのクレープ	こめ あぶら さとう クレープ	牛乳 ぶた肉 わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ きな粉 かつお節	かぼちゃ ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ いちご	小 中	793 957	24.4 29.4	24.5 28.3	3.0 3.8	
16	火	発芽玄米ごはん 牛乳 さけのりマヨ焼き 新じゃがのそぼろ煮 お麩のみそ汁	こめ 発芽玄米 じゃが芋 大豆マヨネーズ あぶら 澱粉	牛乳 さけ のり とり肉 麩 きな粉 みそ かつお節	人参 玉ねぎ しいたけ しらたき キャベツ えのき 小松菜 長ねぎ	小 中	680 840	27.2 32.9	19.5 22.9	2.1 2.7	
17	水	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 肉団子のスープ ひとくちピーチゼリー	こめ バター 春雨 米粉 ゼリー	牛乳 ベーコン とり肉	人参 パセリ 長ねぎ 筍 しいたけ キャベツ 玉ねぎ しょうが	小 中	606 773	19.7 24.1	19.3 22.9	2.1 2.6	
18	木	セルフフィッシュサンド 牛乳 (コッペパン+ホキフライ+ポイルやさい) ミネストローネ 型抜きチーズ	コッペパン マカロニ あぶら じゃが芋 でん粉 パン粉	牛乳 ホキ ベーコン 大豆 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト セロリ パセリ にんにく	小 中	674 832	30.3 36.3	23.9 27.4	2.3 3.0	
19	金	発芽玄米ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイコウロウ) しゅうまい くきわかめスープ	こめ 発芽玄米 ごま油 でん粉 小麦粉 あぶら	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ くきわかめ みそ とうふ かつお節	キャベツ 筍 長ねぎ パプリカ なら きくらげ もやし 人参 しょうが	小 中	690 879	22.6 27.3	22.8 28.8	2.2 2.9	
22	月	ピピンパ 牛乳 ワンタンスープ お米のタルト	こめ 麦 ごま さとう あぶら 春雨 タルト ワンタン	牛乳 ぶた肉 たまご	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ なら にんにく	小 中	761 900	27.3 32.8	24.7 28.0	2.1 2.6	
23	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のごま和え さわにわん	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 さば ぶた肉 煮干し みそ かつお節	小松菜 もやし 大根 玉ねぎ ごぼう 人参 筍 長ねぎ しょうが	小 中	664 797	29.0 34.4	19.3 22.0	2.3 2.9	
24	水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 中華和え ヨーグルト	こめ 麦 じゃが芋 あぶら さとう ごま	牛乳 とり肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり とうもろこし グリーンピース しょうが	小 中	755 908	23.2 27.2	21.7 25.3	2.6 3.2	
25	木	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ 冷しゃぶうどんサラダ	コッペパン さとう あぶら じゃが芋 うどん ごま	牛乳 きなこ ぶた肉	玉ねぎ 人参 カリフラワー キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし	小 中	716 915	26.5 33.5	28.5 35.3	2.3 30.3	
26	金	たけのごはん 牛乳 さわらの青しそ西京漬け ほうれん草のごま和え 田舎汁 かしわもち	こめ さとう ごま じゃが芋 かしわもち	牛乳 さわら あぶら揚げ 厚揚げ かつお節 みそ	筍 大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜 もやし ほうれん草 キャベツ	小 中	687 855	28.0 34.0	18.5 21.5	2.3 2.9	
※都合により、献立を変更することがあります。						学校給食 摂取基準	小 中	650 830	21.1~32.5 26.9~41.5	14.4~21.6 18.4~27.6	2未満 2.5未満

今月のお知らせ

- ☆15日.....幼稚園の給食が始まります。
- ☆26日.....ちょっと早いですが、こどもの日のお祝い献立です。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

.....朝ごはんの効果.....

<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の動きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
---	---	---	---

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

つくってみよう! 朝食レシピ

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

厚揚げみそキャベツ丼



- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①にひとくち大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

