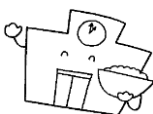




# 4月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I kg	たんぱ く 質 (g)	しじ つ (g)	食塩 相当量 (g)		
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)						
9 (金)	コッパン メープルシロップ 牛乳 オムレツのトマトソースがけ 干草あえ キャベツのクリームスープ	パン こめこ	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ しめじ	小	636	27.3	21.9	3.0	
		あぶら こむぎこ	こんぶ とり肉	にんじん もやし	中	847	33.9	31.6	4.1	
12 (月)	【お祝いこんだて】わかめごはん 牛乳 メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ たまごスープ お祝いゼリー	さとう バター	スキムミルク とうにゅう	こまつな キャベツ	小	701	21.8	26.0	2.9	
		メープルシロップ		とうもろこし ブロッコリー	中	918	28.1	31.7	3.8	
13 (火)	ごはん かん国風味つけのり 牛乳 カレー肉豆腐 はるまき オレンジ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ	小	665	23.4	24.3	1.8	
		さとう こむぎこ	ぶたにく 焼きとうふ	しらたき はくさい	中	898	29.6	29.1	2.3	
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海そうサラダ チョコワッフル	こめ おおむぎ	ぶたにく ひよこめ	にんにく しょうが	小	696	23.7	19.0	2.5	
		じゃがいも あぶら	スキムミルク わかめ	セロリー たまねぎ	中	874	28.9	21.0	3.1	
15 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	こむぎこ ワッフル	ぎゅうにゅう ハム	にんじん ブロッコリー	小	658	24.8	22.9	2.5	
		こめ さとう	さば	しょうが ごぼう	中	881	31.1	27.0	3.2	
16 (金)	こくとうパン 牛乳 グラタン コールスロー ポークビーンズ	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば	しょうが ごぼう	小	659	25.4	23.1	2.6	
		大豆マヨネーズ じゃがいも	あかみそ ぶたにく	にんじん こんにゃく	中	825	31.3	27.6	3.3	
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ごぼうサラダ ひとくちみかんゼリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば	しょうが ごぼう	小	650	20.7	19.2	2.0	
		じゃがいも あぶら	あかみそ ぶたにく	にんじん たまねぎ	中	868	26.1	22.8	2.6	
20 (火)	ごはん 牛乳 みそチキンカツ ツナと小松菜のソテー キムチスープ	カレー 大豆マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ	グリンピース りんご	小	653	28.6	21.8	2.5	
		こめ こむぎこ	ぶたにく ウィンナー	ごぼう きゅうり	中	898	37.9	27.4	3.3	
21 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースがけ 納豆チーズあえ もやしのみそ汁	パン あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく	小	658	29.8	23.8	2.2	
		大豆マヨネーズ じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ	中	849	35.6	26.6	2.8	
22 (木)	ごはん 牛乳 すずきのチリソースがけ ぶた肉とキャベツのあまから煮 ワンタンスープ	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう すずき	しょうが ねぎ	小	638	28.4	19.5	2.7	
		こめ あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん キャベツ	中	859	35.7	23.1	3.5	
23 (金)	煮込みうどん 牛乳 スタミナレバー ヨーグルト 小魚アーモンド	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん	小	626	31.3	24.2	2.8	
		じゃがいも あぶら	うすらたまご とりレバー	ごぼう たまねぎ	中	793	38.3	27.9	3.6	
26 (月)	キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ABCスープ レモンタルト	うどん あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ねぎ こまつな	小	672	21.5	19.8	2.4	
		でんぶん アーモンド	かたくちいわし	にら	中	859	26.6	22.1	3.1	
27 (火)	ごはん 牛乳 さけのタルタルソース焼き ぶた肉と野菜の細切りいため みそ汁 あんにん風プリン	こめ タルタルソース	ぎゅうにゅう さけ	もやし こまつな	小	614	29.6	17.6	2.3	
		ばんこ あぶら	チーズ ぶたにく	こんにゃく にんじん	中	815	37.2	20.5	2.9	
28 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳 コロッケ 春雨サラダ えび団子のすまし汁 (中学 チーズ)	さとう こむぎこ	とりにく あぶらあげ	たまねぎ たけのこ	小	624	18.1	19.2	2.7	
		でんぶん さとう	たまご	ピーマン えのきたけ	中	824	24.3	23.4	3.6	
30 (金)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ピーマンいため わかめスープ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう ねぎ	小	610	25.2	17.9	2.8	
		でんぶん さとう	ハム とうふ	にんじん たまねぎ	中	823	31.5	21.0	3.5	
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
					摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満



ご入学・ご進級おめでとうございます

花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人をつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。少し振り返ってみましょう。お茶碗やお椀をもって食べたていますか？食べるときの姿勢はどうでしょうか？また、正しいおはしの持ち方ができるようになると気持ちがいいですね。

