

令和5年4月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
11 火	ごはん / さくらゼリー	こめ / さくらゼリー				
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン 塩	483	18.7	15.6	1.8
	ほうれん草ソテー	ベーコン しめじ コーン キャベツ ほうれん草 にんじん ワイン コンソメ こしょう 塩 油	602	21.5	17.2	2.1
12 水	コンソメスープ	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん パプリカ スッキーニ にんじん ウィナー 塩 こしょう コンソメ	818	28.5	21.1	2.8
	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも 玉ねぎ エリンギ にんじん ぶた肉 ワイン	512	20.3	13.5	1.7
	シャキシャキサラダ	ルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ 塩 トマトピューレ デミグラス りんご	636	24.2	15.3	2.1
13 木	ヨーグルト	ヨーグルト	813	29.3	17.5	2.7
	ごはん / 黒糖ビーンズ	こめ / 黒糖ビーンズ				
	サバのごまみそがけ	サバ 酒 塩こうじ みそ さとう しょうゆ ごま	508	21.3	19.7	1.5
14 金	きりぼし大根の甘酢あえ	きりぼし大根 大根 もやし にんじん きゅうり ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 塩	621	24.2	20.4	1.9
	けんちん汁	だし しょうゆ 塩 長ねぎ にんじん 大根 ごま油 とうふ とり肉 ごぼう 椎茸 こんにゃく 里いも	840	31.4	26.0	2.5
	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム				
17 月	チキンカツ	チキンカツ ソース 油	503	19.4	19.8	1.6
	小松菜ソテー	ウィナー パプリカ スッキーニ にんじん コーン キャベツ 小松菜 塩 油 コンソメ ワイン こしょう	637	23.4	23.4	2.0
	かぼちゃのポターージュ	こめ粉 牛乳 かぼちゃ ルウ 玉ねぎ 枝豆 コンソメ 塩 生クリーム バター	823	30.2	29.2	2.6
18 火	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 さとう しょうゆ みりん	489	20.6	16.8	1.6
	ピリ辛みそ汁	ごま 大豆 玉ねぎ ぜんまい コチュジャン キャベツ にんじん きゅうり もやし ドレッシング	616	25.3	19.8	2.0
	りんご	だし みそ 油あげ 大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ キムチ ニラ ごぼう じゃがいも	800	31.5	23.5	2.5
19 水	キャロットライス	ごはん キャロットライスの素(にんじん コーン とり肉 ピーマン 白身魚エキス チキンエキス 塩 油)	512	25.0	16.9	1.6
	とり肉のカレーチーズ焼き	とり肉 塩 ワイン カレー粉 チーズ 小麦粉	617	27.7	18.8	2.1
	イタリアンサラダ	パプリカ スッキーニ にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー ドレッシング	820	37.2	23.6	2.7
20 木	ミネストローネ	ゆり 玉ねぎ 枝豆 しめじ 卵 トマトピューレ 小麦粉 塩 こしょう ソース 加粉 ワイン 卵黄 にんじん				
	ごはん / ひとつくちぶどうゼリー	こめ / ひとつくちぶどうゼリー				
	イカのレモン煮	イカ かたくり粉 こめ粉 油 レモン しょうゆ さとう みりん ワイン	494	23.2	16.1	1.7
21 金	炒りとうふ	とうふ たまご ひじき ごぼう とり肉 油 にんじん 枝豆 白滝 椎茸 玉ねぎ さとう しょうゆ みりん 酒 だし	634	26.8	18.7	2.1
	さつま汁	だし みそ さつまいも えのき 油あげ 玉ねぎ ほうれん草 大根	839	35.1	22.2	2.7
	ごはん	こめ				
22 土	しゅうまい	しゅうまい	460	17.4	15.4	1.7
	ホイコーロー	ぶた肉 にんにく 生姜 酒 にんじん 筍 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ビーツ ごま油 卵黄 卵白 かき油 しょうゆ しめじ 中華だし	607	21.5	18.0	2.2
	中華コーンスープ	刈り払い ほうれん草 ごま油 玉ねぎ えのき コーン 長ねぎ ルウ がらスープ こしょう 塩	820	27.4	22.4	2.8
23 日	きなこあげパン	コッペパン きなこ さとう 塩 油				
	マカロニのトマトソテー	マカロニ ベーコン コーン パプリカ スッキーニ 油 卵黄 塩 こしょう コンソメ ソース	515	18.1	19.3	1.6
	ポークシチュー	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも トマトピューレ デミグラス いんげん ワイン ソース ルウ にんにく 生姜 エリンギ 油	679	23.2	23.9	2.1
24 月	りんごゼリー	りんごゼリー	874	28.7	29.2	2.8
	ごはん	こめ				
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ 生姜 にんにく ワイン 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油	473	21.3	20.1	1.5
25 火	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし 酢 さとう ごま のり ドレッシング	611	24.6	22.6	1.9
	ごまみそ汁	だし みそ ごま ニラ にんじん 大根 玉ねぎ 厚揚げ わかめ 小松菜	824	32.1	28.1	2.4
	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー				
26 水	サケのみそマヨ焼き	サケ みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	489	24.5	16.9	1.6
	納豆あえ	納豆 にんじん ほうれん草 キャベツ たくわん のり しょうゆ だし	617	28.0	19.4	2.0
	沢煮椀(さわにわん)	ごま油 だし しょうゆ 塩 みりん こしょう もやし 筍 にんじん ぶた肉 ごぼう 油あげ えのき 大根 長ねぎ	814	36.9	23.3	2.5
27 木	チキンカレー	こめ 麦 とり肉 しめじ にんじん じゃがいも 玉ねぎ ルウ チャツネ	503	16.5	16.0	1.5
	ごぼうサラダ	ソース にんにく 生姜 ワイン カレー粉 トマトピューレ 油	635	19.8	18.8	1.9
	オレンジ	ごぼう にんじん きゅうり コーン しょうゆ 酢 ごま マヨネーズ ドレッシング	838	24.5	22.2	2.4
28 金	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	スズキのねぎソースがけ	スズキ かたくり粉 油 しょうゆ 酢 長ねぎ さとう ごま油	501	23.4	15.8	1.6
	肉じゃが	じゃがいも にんじん ぶた肉 玉ねぎ こんにゃく いんげん 油 さとう しょうゆ だし みりん 椎茸	635	27.3	17.9	2.0
29 土	なめこ汁	だし みそ 油あげ 大根 玉ねぎ ほうれん草 なめこ	856	36.4	21.6	2.6
	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草	508	17.6	22.8	1.7
	はるまき	キャベツ ごま油 ラーメンスープ 酒 しょうが にんにく がらスープ わかめ こしょう	638	21.7	27.7	2.3
30 日	いちごのスティックケーキ	はるまき 油	863	28.7	34.3	2.8

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



目指せ！給食マスター



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう	協力して準備をしましょう	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのりませましょう
--------------	--------------	--------------------	----------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう	口をとして、よくかんで食べましょう	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするはやめましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう
-------------	-------------------	-----------------------------	-------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう	換気をして空気を入れ替えましょう	手をせっけんできれいに洗いましょう	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
-----------------	------------------	-------------------	---------------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう	食べ残しはそれぞれの食卓に戻しましょう	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう	協力して後片付けをしましょう
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------