



令和6年4月予定献立表



鋸南町学校給食

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)
10	わかめごはん / おいおいクレープ はるまき こまつなとコーンのソテー ワンタンスープ / ジョア	こめ わかめ / おいおいクレープ はるまき 油 こまつな ウィンナー コーン 油 塩 こしょう コンソメ とり肉 にんじん 玉ねぎ もやし かつお しょうが しょうゆ ほししいたけ かつお 酒 スープストック がらスープ 塩 しょうゆ 油 / ジョア	509 678 886	12.9 18.6 23.9
11	ごはん キャベツメンチカツ ごまあえ 肉じゃが	こめ キャベツメンチカツ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし しょうゆ さとう ごま ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも しらたき えだまめ 油 酒 だし さんおんとう しょうゆ みりん	525 648 815	21.6 25.5 30.1
12	スパゲティナポリタン / スティックキ チキンナゲット ジャーマンポテト	ぶた肉 にんにく ウィンナー スパゲティ にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 油 ワイン こしょう ケチャップ トマト スープストック トマトピューレ ソース さとう チキンナゲット ベーコン 玉ねぎ じゃがいも パセリ 油 塩 コンソメ こしょう	481 596 744	20.5 26.8 33.5
15	ごはん しゅうまい ホイコーロー ちゅうかコーンスープ	こめ しゅうまい ぶた肉 にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん かつお 酒 がらスープ 塩 オリーブオイル マッシュルーム しめじ しょうゆ かたくり粉 コーン にんじん 玉ねぎ ほうれんそう えのき 長ねぎ スープストック がらスープ 塩 ポテトピューレ こしょう 酒	461 652 820	17.5 22.9 27.3
16	ごはん / あじつけこざかな とりからあげ コールスロー じゃがいもとわかめのみそ汁	こめ / あじつけこざかな とり肉 しょうが にんにく レモンかじゅう 塩こうじ しょうゆ 酒 かたくり粉 油 キャベツ にんじん きゅうり コーン 塩 こしょう たまごなしマヨネーズ フルクトレッシング じゃがいも えのき 油あげ だいこん はくさい わかめ かつおだし みそ	464 609 796	22.3 27.0 34.6
17	チキンカレー キャベツときゅうりサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ しょうが にんにく とり肉 ワイン 油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうゆ ソース ケチャップ チャツネ りんご ローストオニオン カレールー キャベツ きゅうり にんじん ハム 玉ねぎドレッシング アセロラゼリー	474 610 786	15.9 19.2 23.6
18	ごはん / チョコプリン ほきさらさあげ のりサラダ だいこんととうふのみそ汁	こめ / チョコプリン ほき 塩 かたくり粉 カレー粉 油 にんじん もやし キャベツ きゅうり ごま ささみ さとう 酢 のり フルクトレッシング だいこん とうふ 油あげ わかめ みそ かつおだし	492 615 768	26.4 29.6 33.8
19	しょうゆラーメン あげぎょうざ ヨーグルト / ミルメーク	ちゅうかめん しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれんそう わかめ 油 酒 ラーメンスープ ガラスープ こしょう ぎょうざ ヨーグルト / ミルメーク	496 658 757	23.0 29.6 34.8
22	ごはん / さくらゼリー ハンバーグバーベキューソース こまつなのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	こめ / さくらゼリー ハンバーグ にんにく ソテーオニオン りんご さとう しょうゆ ワイン レモン果汁 こまつな しめじ コーン ウィンナー キャベツ にんじん 油 ワイン 塩 こしょう コンソメ じゃがいも にんじん ベーコン 玉ねぎ キャベツ コンソメ カレー粉 塩 こしょう	495 619 798	18.2 21.1 25.7
23	キムチそぼろどん とんじる いちごのムース	こめ むぎ しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 玉ねぎ もやし キムチ 酒 さとう がらスープ しょうゆ ぶた肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく とうふ 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 みそ かつおだし いちごのムース	472 602 773	23.1 28.3 35.4
24	きなこあげパン / ひとつちみかんゼリー もやしときゅうりのサラダ ポークシチュー	コッパン きなこ 油 きびざとう / ひとつちみかんゼリー きゅうり にんじん もやし ハム 玉ねぎドレッシング ぶた肉 ワイン こしょう じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ 切り さとう にんにく しょうが ハヤシルー デミグラスソース ビーフシチュールー コンソメ トマトピューレ 油	494 641 805	20.4 25.3 31.3
25	やきにく丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 はちみつレモンゼリー	こめ むぎ ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし しらたき たら 酒 ガラスープ さとう みりん りんご しょうゆ こしょう じゃがいも えのき 油あげ とうふ だいこん はくさい わかめ かつおだし みそ はちみつレモンゼリー	562 670 841	23.6 27.8 34.8
26	ホットドッグ ABCスープ おこめのタルト	パン ホットドッグハンバーグ キャベツ ケチャップ ベーコン 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン チキンピジョン スープストック しょうゆ マカロニ 塩 こしょう おこめのタルト	530 637 750	19.4 22.6 26.0
29	しょう わ の 昭 和 の			
30	ごはん / こくとうビーンズ すずきのねぎソースかけ きりほしだいこんのもの わかめスープ	こめ / こくとうビーンズ すずき かたくり粉 油 長ねぎ しょうゆ さとう 酢 酒 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 油あげ いんげん きりほしだいこん ほししいたけ 酒 さとう だし しょうゆ みりん わかめ とり肉 こまつな にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ とうふ えのき かつお しょうゆ 塩 こしょう	492 626 788	26.4 31.9 36.8

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

ご入学・ご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す。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。



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、具を均等にのせてください

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
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

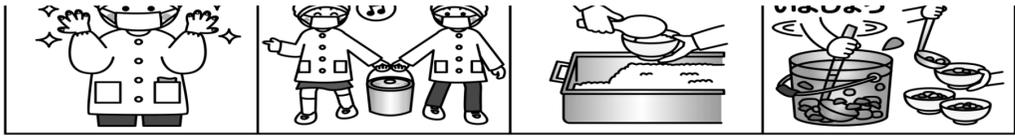
心身の健康
心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択
正しい知識・情報、品の品質及び安ら判断できる能力

感謝の心

社会性

食文化



た もの だいじ しょくりょう せいさんとう
 食 べ 物 を 大 事 に し、 食 料 の 生 産 等
 かか ひとひと かんじや ところ
 に 関 わ る 人 々 へ 感 謝 す る 心 を も つ。

しょくじ しょくじ つう にんげん
 食 事 の マ ナ ー や 食 事 を 通 じ た 人 間
 かんけいせい せいのうりよく みつ
 関 係 形 成 能 力 を 身 に 付 け る。

かくちいき さんぶつ しょく
 各 地 域 の 産 物、 食
 れきしどう ちがい
 歴 史 等 を 理 解 し、

合食センター

脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
17.2 19.4 23.4	1.7 2.4 3.0
19.0 20.0 21.2	1.5 1.8 2.2
18.1 21.9 25.9	1.9 2.3 2.9
15.3 20.9 22.2	1.5 2.1 2.6
15.4 18.6 20.8	1.6 2.1 2.6
13.4 15.3 17.6	1.6 2.2 2.7
17.5 19.7 21.4	1.7 2.0 2.4
17.0 21.3 22.7	2.2 2.9 3.4
17.5 19.4 22.4	1.3 1.7 2.1
16.1 17.6 19.5	1.6 2.1 2.6
18.5 22.4 26.9	1.6 2.1 2.6
13.3 14.4 16.4	1.4 1.8 2.3
23.6 25.8 28.1	1.6 2.0 2.5

16.6 18.7 20.3	1.5 2.1 2.6
10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満



のりりよく
する能力



まろ ちと しやく
報に基づいて、食
全性等について自
くみっ
Iを身に付ける。





くぶんか しよく かか
文化や食に関わる
んちよう ところ
尊重する心をもつ。

第二次改訂版— (H31.3)