

令和7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 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
10 木	ごはん / お祝いいちごゼリー	こめ / お祝いいちごゼリー					
	とり肉のうめみそ焼き	とり肉 さとう 塩こうじ しょうゆ みそ ねりうめ みりん	482	24.6	13.6	1.6	
	のりサラダ	のり ごま しょうゆ さとう 酢 ナムルドレッシング とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし	602	28.4	14.7	2.0	
	けんちん汁	だし 葉大根 ごぼう とうふ 油あげ 大根 にんじん 長ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩	799	39.2	17.2	2.6	
11 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム					
	やさいコロッケ	やさいコロッケ 油 ソース	520	15.6	17.4	1.6	
	コールスロー	コーン キャベツ きゅうり にんじん フルソドレッシング マヨネーズ 酢 塩 こしょう	649	19.0	21.5	2.0	
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー じゃがいも 大根 ワイン 葉大根 にんにく しょうが コンソメ 塩 とり肉	858	24.0	28.5	2.6	
14 月	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも ブラウンルゥ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 いんげん	497	18.1	15.3	1.6	
	チーズサラダ	コーン チーズ キャベツ パプリカ スッキーニ きゅうり にんじん とり肉 イタリアンドレッシング	622	21.8	17.4	2.0	
	オレンジ	オレンジ	808	27.0	20.4	2.6	
15 火	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト					
	むらさきいもち / マーボーどうふ	むらさきいもち / がらスープ しょうゆ マーボーのもと テンメンジャン かたくり粉 ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ ピーマン キャベツ しいたけ しょうが	516	19.9	14.8	1.2	
	はるさめスープ	ひじき はるさめ がらスープ 塩 しょうゆ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン 酒 しょうが	633	23.4	15.8	1.4	
			796	28.2	17.2	1.7	
16 水	ごはん	こめ					
	てり焼きハンバーグ	ハンバーグ さとう しょうゆ 酒 みりん かたくり粉	483	21.8	16.3	1.6	
	肉じゃが	えだ豆 しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 みりん さとう しょうゆ だし 油	608	25.6	17.3	2.1	
	大根のみぞれ汁	だし みそ とうふ 大根 葉大根 油あげ もやし	829	33.7	21.9	2.6	
17 木	ごはん / ひとくちゼリー	こめ / ひとくちはちみつレモンゼリー					
	イカのチリソースがけ	イカ こめ粉 かたくり粉 油 チリソース ケチャップ さとう 油 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ	490	22.5	13.6	1.8	
	はっほうさい	たけのこ ぶた肉 酒 しょうが にんにく 白菜 にんじん きくらげ もやし ごま油 しいたけ しょうゆ 八宝菜の素	613	25.4	15.0	2.1	
	ちゅうかコーンスープ	葉大根 クリームソ 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ポタージュール がらスープ 塩 こしょう	801	33.0	17.5	2.5	
18 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンソース がらスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ わかめ 塩 こしょう	514	22.0	17.1	2.2	
	はるまき	はるまき 油	623	26.3	21.3	2.8	
	ヨーグルトあえ	もも パイン カクテルゼリー ヨーグルト	866	34.9	26.7	3.3	
21 月	ごはん / こくとうビーンズ	こめ / こくとうビーンズ					
	とり肉のからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ かたくり粉 こめ粉 油	484	22.4	15.8	1.7	
	ごぼうのいそ煮	油 ごぼう ぶた肉 いんげん だし さとう こんにゃく しょうゆ にんじん ひじき	628	27.9	18.0	2.2	
	ピリ辛みそ汁	だし みそ ニラ とうふ 大根 にんじん 白菜キムチ 玉ねぎ コチュジャン	832	36.3	21.4	2.8	
22 火	チキンライス	こめ チキンライスの素					
	デミグラスソースオムレツ	オムレツ デミグラスソース 玉ねぎ ソース ケチャップ しょうゆ ワイン	521	22.3	17.2	1.7	
	こまつ菜ソテー	こまつ菜 にんじん ウインナー コーン キャベツ ほうれん草 コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン	624	25.7	20.2	2.1	
	こめ粉のクリームスープ	にんじん 玉ねぎ クリームソ ブロッコリー じゃがいも じゃがいも こめ粉 コンソメ バター 牛乳 塩 こしょう	816	32.6	24.6	2.8	
23 水	ごはん	こめ					
	サバのねぎソースがけ	サバ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン 酢 しょうゆ さとう にんにく しょうが	519	20.6	17.5	1.7	
	ごまあえ	キャベツ しょうゆ さとう ごま もやし にんじん こまつ菜	673	25.2	22.6	2.2	
	なめこ汁	だし みそ なめこ 葉大根 玉ねぎ とうふ 大根	872	30.8	28.3	2.8	
24 木	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 油 さとう しょうゆ 玉ねぎ だいず テンメツヤ もやし キャベツ にんじん きゅうり ごま ナムルドレッシング	494	22.8	14.3	1.5	
	じゃがいものみそ汁	だし みそ じゃがいも 玉ねぎ わかめ とうふ 葉大根	629	28.3	16.5	2.0	
	オレンジ	オレンジ	828	35.5	19.2	2.5	
25 金	ココアあげパン	コッペパン さとう ココア 油					
	マカロニのトマトソテー	ベーコン ワイン マカロニ 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ パプリカ スッキーニ ブロッコリー にんじん	490	17.6	17.3	1.5	
	カレーミートボールスープ	にんじん 玉ねぎ ミートボール じゃがいも カレー粉 とり肉 ワイン 葉大根 にんにく しょうが コンソメ 塩	652	22.2	21.4	2.0	
	りんごゼリー	りんごゼリー	851	27.5	28.4	2.5	
28 月	ごはん / さつまいもチップス	こめ / さつまいもチップス					
	スズキのあげ煮	スズキ しょうが 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん	488	25.4	15.6	1.5	
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり こまつ菜	618	29.5	17.4	2.0	
	キャベツとわかめのみそ汁	だし みそ キャベツ わかめ 玉ねぎ えのき	816	38.7	20.5	2.5	
30 水	チキンカレーライス	こめ むぎ とり肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん チャツネ にんにく しょうが エリンギ コンソメ カレールゥ ケチャップ 油 玉ねぎ ソース	501	15.3	14.2	1.2	
	ごぼうサラダ	にんじん きゅうり コーン マヨネーズ フルソドレッシング キャベツ ごぼう	651	18.4	16.3	1.6	
	りんご	りんご	828	22.4	19.0	2.0	

※ 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。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

食べているときは…

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

159～245
21.1～32.5
26.9～41.5

108～163
14.4～21.6
18.4～27.6

1.5未満
2.0未満
2.5未満

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。