

令和8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)
10 金	コッペパン	コッペパン	501 628 828	23.0 27.1 35.5	21.7 24.8 32.0	1.8 2.2 2.8
	トマトハンバーグ	ハンバーグ みりん ワイン 玉ねぎ ソース ケチャップ				
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウィンナー コーン キャベツ こまつ菜 コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン				
	ポークシチュー	玉ねぎ じゃがいも にんじん トマト デミグラスソース いんげん ブラウッセ ぶた肉 にんにく しょうが 油				
13 月	チキンカレーライス	むぎ こめ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが えだ豆 コンソメ カレールウ ケチャップ 油 ソース	496	16.6	13.8	1.4
	チーズサラダ	コーン チーズ キャベツ スキニ パプリカ きゅうり こまつ菜 ツナ にんじん ドレッシング	623	19.9	15.6	1.7
	りんご	りんご	829	24.7	18.1	2.2
14 火	ごはん / お祝いクレープ	こめ / お祝いクレープ	526 646 835	23.8 27.2 35.6	17.2 18.2 20.4	1.4 1.7 2.2
	とり肉のてり焼き	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう 酒 かたくり粉				
	しゃきしゃきあえ	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー マヨネーズ ドレッシング				
	とん汁	だし みそ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根 ごぼう 長ねぎ				
15 水	ごはん	こめ	516 638 867	22.5 26.0 34.0	21.0 22.5 28.8	1.5 1.9 2.5
	サバのみそがけ	サバ 塩こうじ 酒 さとう みそ しょうゆ みりん				
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ もやし こまつ菜 にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま				
	カレーなんばん汁	だし 葉大根 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのき トマト カレールウ しょうゆ とり肉				
16 木	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 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ 塩	496	20.5	18.8	2.3
	はるまき	はるまき 油	664	26.2	24.1	2.8
	いちごゼリー	いちごゼリー	812	32.1	28.8	3.4
17 金	チキンライス	こめ チキンライスのもと	524 632 811	20.8 23.8 28.9	19.4 21.8 26.2	1.6 1.9 2.5
	オムレツ	オムレツ				
	こまつ菜ソテー	こまつ菜 にんじん ベーコン コーン キャベツ ほうれん草 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう				
	こめ粉のクリームスープ	にんじん 玉ねぎ クレム・ソフ プロシアン えのき シュール 小麦粉 牛乳 バター ココア 塩 こしょう 白いんげん				
20 月	ごはん / あんにんどうふ	こめ / あんにんどうふ	513 654 863	20.4 24.9 31.5	17.0 19.6 23.7	1.4 1.7 2.2
	ぎょうざ	ぎょうざ				
	マーボーやさい	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ キャベツ みそ ひじき テンメツヤ マーボ-のもと しょうゆ				
	わかめスープ	わかめ とり肉 ほうれん草 えのき 玉ねぎ がらスープ しょうゆ こしょう 塩 大根 にんじん				
21 火	ごはん	こめ	489 636 848	22.8 28.3 37.1	17.5 20.4 24.6	1.4 1.8 2.3
	とり肉のからあげ	とり肉 しょうゆ にんにく しょうが 塩こうじ 塩 酒 かたくり粉 こめ粉 油				
	きんぴらごぼう	ごま油 ごぼう ぶた肉 えだ豆 だし さとう みりん しょうゆ にんじん ごま こんにゃく				
	さつま汁	だし みそ さつまいも とうふ 玉ねぎ 葉大根 油あげ				
22 水	ハヤシライス	むぎ こめ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ハヤシルウ 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 りんごソース ワイン ぶた肉 いんげん	505	18.4	16.1	1.7
	コーンソテー	コーン キャベツ ウィンナー スキニ パプリカ ココア 塩 油 ワイン こしょう ほうれん草 にんじん	636	22.2	18.7	2.1
	オレンジ	オレンジ	844	27.8	22.1	2.8
23 木	ごはん / さつまいもチップス	こめ / さつまいもチップス	489 631 821	25.0 30.8 37.8	16.4 18.9 21.9	1.8 2.2 2.8
	スズキのねぎソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが				
	きりぼし大根のなっとうあえ	きりぼし大根 納豆 にんじん たくあん きゅうり もやし だし こまつ菜 のり				
	玉ねぎとキャベツのみそ汁	だし みそ 油あげ とうふ 玉ねぎ キャベツ わかめ えのき				
24 金	きなこあげパン	コッペパン 油 さとう きなこ	507 657 855	17.5 21.9 27.1	22.1 27.0 33.2	1.7 2.1 2.7
	マカロニサラダ	マカロニ 塩 レモン にんじん えだ豆 キャベツ コーン マヨネーズ ドレッシング				
	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 トマト コンソメ 塩 こしょう ソース ワイン さとう にんにく				
	りんごゼリー	りんごゼリー				
27 月	肉そぼろ丼	むぎ こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ 油 さとう しょうゆ テンメツヤ 玉ねぎ 大豆 もやし キャベツ にんじん きゅうり ごま ドレッシング	520	25.7	14.2	1.4
	はるさめスープ	酒 しょうが がらスープ 塩 しょうゆ はるさめ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン わかめ	646	31.2	16.2	1.7
	ヨーグルト	ヨーグルト	822	38.3	18.7	2.2
	ごはん / ウエハース	ごはん / ウエハース	498	25.1	17.1	1.7
サケのきなこみそ焼き	サケ 塩こうじ みそ マヨネーズ しょうゆ みりん きなこ					
肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 椎茸 えだ豆 玉ねぎ こんにゃく 酒 みりん 油 さとう しょうゆ だし					
ほうれん草と大根のみそ汁	だし みそ ほうれん草 油あげ とうふ 大根 長ねぎ					
30 木	ごはん	こめ	455	19.4	16.1	1.5
	しゅうまい	しゅうまい				
	はっほうさい	ぶた肉 酒 白菜 にんじん たけのこ 椎茸 もやし ごま油 しょうゆ がらスープ かき油 にんにく しょうが				
	ピリ辛みそ汁	だし みそ かつお じゃがいも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ ニラ				

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、いびき大食いになりたりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり、笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	--	--

窒息時にみられる「チークサイン」

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が悪しうそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

首の辺りを手で押さえ、苦しうにする仕草

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

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りを努めていきたいと思っています。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など