

令和5年 4月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

日 曜	こんだてめい			ざいりょうめい					えいようか				
	主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
10月	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそ煮 切干大根の甘酢あえ	とりにく うずらたまご あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん	ごぼう だいこん えだまめ しょうが きりぼし だいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	油 ごま	601 727	23.4 28.3	17.9 21.1	1.9 2.6
11火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 とさあえ 五目きんぴら	さばのみそに かつおぶし ぶたにく だいず ちくわ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	はくさい ごぼう れんこん	こめ さとう こんにやく	油 ごま ごま油	705 878	30.0 37.4	24.9 31.0	2.3 2.9
12水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ わかめのみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	こめ さとう	油 ごま	601 732	28.0 33.7	17.9 20.9	2.6 3.4
13木	わかめ ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 すだち酢あえ	とりひきにく さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	しょうが グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	594 717	22.9 27.7	14.7 16.8	3.1 4.0
14金	入学・進級お祝い			メンチカツ ベーコン とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも	油	641 747	25.9 29.6	25.9 30.1	2.6 3.2
17月	ごはん	牛乳	牛肉と野菜のいためもの シュウマイ りんご	ぎゅうにく みそ ポークシュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ヤングコーン りんご	こめ さとう じゃがいも	油	619 749	23.2 28.0	18.5 21.9	1.7 2.1
18火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめの酢のもの	とうふ ぶたひきにく みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たま ねぎ たけのこ ほし しいたけ えだまめ きゅう り キャベツ きくらげ	こめ さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 ごま	637 777	25.8 31.4	19.7 23.7	2.1 2.6
19水	食育の日 たけのこ ごはん	牛乳	白身魚フライ ソース おひたし ふしめん汁	とりにく あぶらあげ ホキフライ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう ふしめん	油 ごま	610 729	24.4 28.4	19.8 23.3	3.1 3.9
20木	ごはん のりふりかけ	牛乳	こうやどうふのたまごとじ アーモンドあえ	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	613 740	28.4 34.4	16.5 19.1	2.3 3.2
21金	ロールパン	牛乳	スパゲティミートソース イタリアンサラダ ヨーグルト	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそう だいず チキンハム	牛乳 パルメザン チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマトかん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ コーン カリフラワー きゅうり	ロールパン スパゲッティ	油	629 748	27.1 32.2	23.3 27.2	2.6 2.9
24月	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き おしむぎじる	さわら みそ とりにく とうふ ちくわ	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ	マヨネーズ ごま	653 790	28.3 33.4	23.6 28.0	1.9 2.4
25火	ごはん	牛乳	チキンなんばん ポイルキャベツ タルタルソース 具だくさんスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	タルタルソ ース 油	689 829	29.5 36.1	23.5 26.8	2.0 2.5
26水	ごはん	牛乳	肉そぼろ丼 とん汁	とりひきにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	れんこん しょうが もやし コーン だいこん	こめ さとう じゃがいも	油	601 728	26.1 31.6	18.1 21.2	2.5 3.2
27木	麦ごはん ふくじんづけ	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳 だっし ふんにゅう ヨーグルト 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース パイン もも みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	油	703 857	23.0 27.8	20.4 24.3	2.6 3.4
28金	コッペパン チョコペースト	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマトかん トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン チョ ココペースト じゃ がいも さとう	油 ごまドレッシ ング	625 748	25.0 30.2	26.9 31.3	2.1 2.4

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。

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>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>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>

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

今月の地産地消

米・ブロッコリー・だいこん・ほししいたけ

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

<h4>主菜</h4> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p>	<h4>牛乳</h4> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>
<h4>主食</h4> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<h4>副菜・汁物</h4> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>