

北島町 小・中学校 献立予定表

令和4年 4月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
11	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソーススパゲティ コーンサラダ	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、 チキンハム	にんにく、たまねぎ、しめじ、 にんじん、グリーンピース、トマト、 キャベツ、とうもろこし、枝豆	小型米粉パン、 スパゲティ、油、 ドレッシング	656kcal 28.4g 20.4g
12	火	ごはん	"	八宝菜 揚げぎょうざ	牛乳、豚肉、えび、ぎょうざ	にんにく、しょうが、たけのこ、 たまねぎ、ほうさい、しいたけ、 にんじん、チンゲンサイ	ごはん、油、ごま油、 かたくり粉	668kcal 30.4g 18.1g
13	水	ごはん	"	厚揚げのそぼろ煮 即席漬け	牛乳、豚肉、大豆、厚揚げ、 さつまあげ、塩昆布	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり	ごはん、油、 じゃがいも、さとう	621kcal 23.4g 18.8g
14	木	ごはん	"	ますの塩焼き きんぴられんこん パックスだち	牛乳、ます、豚肉、大豆、 さつまあげ	しょうが、れんこん、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 すだち	ごはん、油、さとう、 ごま油	619kcal 31.3g 16.6g
15	金	豚	丼	具だくさんスープ お祝いクレープ(小・中のみ)	牛乳、豚肉、豆腐、 ベーコン、わかめ	こんにゃく、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、小松菜	ごはん、油、さとう、 クレープ	671kcal 25.2g 21.9g
18	月	小型米粉パン クリームゴールド	牛乳	焼きビーフン 肉だんご甘酢あん	牛乳、豚肉、いか、肉だんご	しめじ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ	小型米粉パン、油、 ビーフン、ごま油、 クリームゴールド	745kcal 30.4g 29.1g
19	火	ごはん	"	白身魚のかりかりフライ ポイルブロッコリー すまし汁 パックスソース	牛乳、ほき、豆腐、 かまぼこ、わかめ	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、油	655kcal 23.6g 22.5g
20	水	ごはん	"	豚肉と角揚げのみそ煮 ツナあえ	牛乳、豚肉、角揚げ、みそ、 ツナ	しょうが、こんにゃく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、 とうもろこし、すだち	ごはん、油、さとう	647kcal 27.9g 20.8g
21	木	ビビンバ	"	中華スープ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、 ベーコン、わかめ	もやし、しいたけ、にんじん、 チンゲンサイ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、しめじ、 とうもろこし	ごはん、ごま油、さとう、 ごま	622kcal 25.5g 21.3g
22	金	カレーライス	"	フルーツカクテル	牛乳、豚肉、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、いんげん豆、 枝豆、もも、パイナップル、 ナタデココ	ごはん、油、 じゃがいも、ゼリー	669kcal 22.9g 17.1g
25	月	米粉パン いちごジャム	牛乳	ハンバーグデミグラスソース キャベツスープ	牛乳、ハンバーグ、豆腐、 ベーコン	キャベツ、にんじん、 とうもろこし	米粉パン、さとう、 ジャム	673kcal 29.7g 25.0g
26	火	ごはん	"	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、 みそ、とりささみ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、 しいたけ、グリーンピース、 きゅうり、切り干し大根	ごはん、油、さとう、 ごま油、ラー油、ごま、 かたくり粉、ドレッシング	661kcal 29.8g 21.7g
27	水	ごはん 菜の花ふりかけ	"	いわしのしょうがが煮 大豆の磯煮	牛乳、いわし、大豆、ひじき、 鶏肉	たけのこ、れんこん、 にんじん、たまねぎ、 こんにゃく	ごはん、油、さとう	630kcal 27.4g 19.2g
28	木	ごはん	"	鶏肉のねぎソースあえ みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 わかめ、みそ	ねぎ、たまねぎ、にんじん	ごはん、かたくり粉、 油、ごま、さとう、 ごま油、じゃがいも	689kcal 30.5g 21.2g

※ 12日(火)～ ……中学校の給食開始。
 ※ 15日(金)～ ……小学校1年生の給食開始。
 ※ 18日(月)～ ……幼稚園(年長)の給食開始。

※年少の給食は5月6日(金)開始予定。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、
変更する場合があります。ご了承ください。

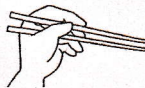
小学校3・4年生の ↑
1食あたりの栄養価です。

基本のはしの持ち方

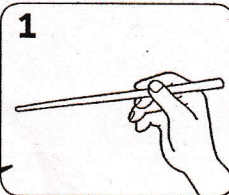
はしマスターになろう

はしが正しく持てると、見た目も美しく、
食べやすくなります。

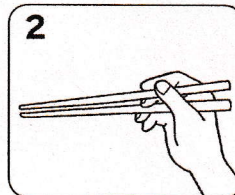
家庭や給食で毎日少しずつ練習し、
はしづかいをマスターしましょう！



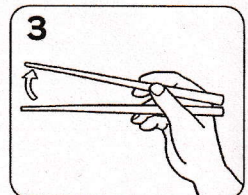
左ききの人は、イラストと
左右逆向きになるように
持ってみよう！



上のはしは、正しい鉛
筆の持ち方で軽く持ち、
数字の1を書くように縦
に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつ
け根から、中指と薬指の
間に通します。はし先は
そろえましょう。



親指を支点にして、中
指で上のはしを持ち上げ、
上のはしだけを動かしま
しょう。