

# 北島町 小・中学校 献立予定表

\*\*\*\*\*

令和3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	
9	金	れんこんそばろ井	牛乳	中華スープ	牛乳、豚肉、大豆、 ベーコン、豆腐、わかめ	れんこん、しそ、しょうが、 たまねぎ、しめじ	ごはん、油、さとう、ごま	607kcal 23.1g 19.8g
12	月	米 粉 パ ン メーブルジャム	牛乳	マカロニのクリーム煮 れんこんとハムのサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チキンハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 テンゲンサイ、れんこん、 キャベツ、枝豆	米粉パン、ジャム、油、 マカロニ、ドレッシング	703kcal 30.7g 22.6g
13	火	ご は ん	"	さわらの照り焼き風 鶏肉とこんにやくのみそ煮	牛乳、さわら、鶏肉、 厚揚げ、みそ	しょうが、れんこん、 こんにやく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん	ごはん、さとう、 かたくり粉、油	642kcal 33.1g 17.4g
14	水	ご は ん	"	高野豆腐の煮物 ツナあえ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 荳わかめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 とうもろこし、すだち	ごはん、油、 じゃがいも、さとう	606kcal 28.9g 13.7g
15	木	豚 井	"	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	こんにやく、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 25.1g 21.8g
16	金	ご は ん	"	阿波鶏のチキンカツ ポイルキャベツ ふしめん汁 バックソース	牛乳、チキンカツ、 かまぼこ、油あげ、わかめ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しいたけ	ごはん、油、ふしめん	645kcal 25.3g 18.1g
19	月	小型米粉パン 大豆ペースト	牛乳	焼きそば 五目パオズ	牛乳、豚肉、さつまいも、 青のり、五目パオズ	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ	小型米粉パン、 大豆ペースト、 焼きそばめん、油	770kcal 33.5g 29.9g
20	火	ご は ん	"	豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ	牛乳、えび、豆腐、ひじき、 チキンハム	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 しいたけ、ごぼう、キャベツ、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ごま ドレッシング	638kcal 27.4g 19.2g
21	水	ご は ん	"	さわらの南蛮漬け 若竹汁	牛乳、さわら、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、たけのこ	ごはん、かたくり粉、 油、さとう	631kcal 29.3g 18.5g
22	木	ご は ん	"	肉だんご きんぴらごぼう	牛乳、肉だんご、豚肉、 さつまいも、大豆	しょうが、ごぼう、こんにやく、 にんじん、さやいんげん	ごはん、油、さとう、 ごま油	628kcal 24.5g 17.8g
23	金	カ レ ー ラ イ ス	"	いちごのジュレフルーツミックス	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	666kcal 22.9g 17.1g
26	月	米 粉 パ ン ブルーベリージャム	牛乳	ハンバーグきのこソース コンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、フロッコリー、 にんじん	米粉パン、ジャム、油、 さとう、じゃがいも	636kcal 28.1g 21.3g
27	火	ご は ん	"	さばのみそ煮 うま煮	牛乳、さば、みそ、豚肉、 がんもどき	たまねぎ、こんにやく、 にんじん、たけのこ、 さやいんげん、しいたけ	ごはん、油、 じゃがいも、さとう	716kcal 30.9g 25.5g
28	水	ご は ん	"	鶏肉のすだちソースあえ 豚汁	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 みそ	すだち、にんじん、こんにやく、 ごぼう、ねぎ	ごはん、かたくり粉、 油、さとう、さつまいも	702kcal 34.6g 19.1g
30	金	ご は ん	"	マーボー豆腐 パンパングーサラダ	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、 かたくり粉、ごま、 ドレッシング	661kcal 29.8g 21.7g

- ※ 12日(月)～ ……中学校の給食開始。
- ※ 15日(木)～ ……小学校1年生の給食開始。
- ※ 19日(月)～ ……幼稚園(年長)の給食開始。
- ※ 年少の給食は5月6日(木)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。

## 学校給食の役割

学校給食は、子どもたちの心身のすこやかな育成をはかるため、教育の一環として位置づけられています。そして、毎月実施されている学校給食は、文部科学省から示されている学校給食実施基準（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と、食品構成表（何をどれだけ食べたらいいかという内訳）を基にして作られています。

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

