



令和5年 4月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料			栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子をよくする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
								kcal	%	%
11	火	コッペパン いちごジャム	〃	とり肉のトマト煮 野菜とハムのサラダ	パン さとう 油 じゃがいも ジャム ドレッシング	牛乳 とり肉 チキンハム	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ しめじ にんにく コーン えだまめ キャベツ きゅうり	589 703	15.8 16.2	28.7 28.2
12	水	ごはん	〃	肉じゃが ちりめんの酢の物	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 わかめ ちりめん	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ きゅうり こんにやく	590 748	13.2 12.7	20.9 18.9
13	木	ごはん	〃	ホイコーロー ギョーザの甘酢あん	ごはん さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 とり肉 みそ ひじき	にんじん たら たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ	665 859	12.8 12.5	26.8 25.5
14	金	ごはん	〃	親子丼 切り干し大根のツナあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 とり肉 たまご ツナ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きりぼしだいこん	586 743	16.6 16.3	21.3 19.4
17	月	ごはん	〃	チャアシャン豆腐 もやしナムル	ごはん さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チキンハム	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ にんにく しょうが しめじ たけのこ もやし	657 836	15.0 14.6	26.7 25.0
18	火	コッペパン りんごジャム ケチャップ 豆乳いちごプリン	〃	じゃがいもオムレツ そえ野菜 洋風煮	パン さとう 油 じゃがいも ジャム プリン	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ウインナー チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	602 720	14.2 14.1	32.3 31.9
19	水	菜めし	〃	さばのみそ煮 塩昆布あえ すまし汁	ごはん さとう 片栗粉	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ 塩昆布	にんじん ねぎ あおな キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	597 752	14.9 14.9	27.9 27.3
20	木	ごはん	〃	カレー 海藻サラダ	ごはん さとう 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 チキンハム 海そう スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご きゅうり コーン	650 825	12.5 12.0	25.2 23.5
21	金	- か み か み 献 立 -			ごはん さとう 油 ごま	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ	にんじん いんげん ごぼう れんこん ほししいたけ もやし たけのこ キャベツ こんにやく	606 766	14.2 13.7	23.3 21.4
		ごはん ふりかけ	〃	筑前煮 ごま酢あえ						
24	月	ごはん	〃	とり肉のゆずソース ゆかりあえ ひじきと大豆の煮物	ごはん さとう 油 片栗粉	牛乳 とり肉 大豆 さつまあげ ひじき	にんじん キャベツ きゅうり ゆかり えだまめ だいこん こんにやく	632 800	16.3 15.5	24.4 22.5
25	火	コッペパン メープルジャム	〃	スパゲティミートソース ささみサラダ	パン さとう 油 スパゲティ ジャム ドレッシング	牛乳 豚肉 とりささみ	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	610 743	16.5 16.4	25.1 24.1
26	水	ごはん ウスターソース	〃	アジフライ そえ野菜 とり肉とこんにやくのみそ煮	ごはん さとう 油 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 アジ 厚揚げ みそ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ れんこん キャベツ こんにやく	706 867	15.4 14.4	25.0 23.6
27	木	ごはん 味付けのり	〃	豚肉と春雨の炒め物 多菜包子(ターサイパオズ)	ごはん さとう 油 ごま油 はるさめ 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 ひじき のり	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	684 899	11.9 11.3	28.0 27.2
28	金	ごはん	〃	五目たまご焼き ブロッコリーのごまあえ かしわ汁	ごはん さとう 油 さつまいも ごま 片栗粉	牛乳 とり肉 たまご みそ 油揚げ もずく	にんじん ねぎ ブロッコリー ごぼう だいこん たけのこ しいたけ	591 746	14.5 13.8	22.4 20.1

※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。給食センターでは、今年度も心をこめて、おいしい給食作りに努めていきます。

美波町立学校給食センターの給食について

【主食】

パン・・・週1回、火曜日はパン給食です。
※2020年度より当面の間、諸事情により個包装の冷凍パンの提供となっております。ご了承ください。
ごはん・・・火曜日以外の週4回はごはん給食です。海部郡産のお米を使っています。

【牛乳】

徳島県産の牛乳が毎日つきます。発育期の子どもたちに不足しがちなカルシウムやビタミン、たんぱく質などの栄養を補います。

【副食】

安全面や栄養価を考え、煮物・炒め物・和え物・揚げ物・汁物などを調理しています。旬の食材や地場産物も使うようにしています。

～給食を通して学び、身に付けたいこと～

「食に関する指導の手引き
-第二次改訂版-」より

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <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>	<h3>食品を選択する能力</h3> <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>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物やサービスに、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <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>	<h3>食文化</h3> <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>

☆「海部郡食育図鑑」を更新しました！
「みそ」について掲載しています。
ぜひご覧ください♪

