



令和4年 **4月**

学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをとのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
11月	ごはん		チンジャオロース さっぱりちゅうかサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり もやし コーン	639 793	22.6 27.3	26.5 32.0	1.4 1.7
12月	むぎごはん		しろみざかなフライ タルタルソースパック ゆでやさい とんじる	おおむぎ こめ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	640 766	27.1 31.0	20.5 23.6	2.1 2.6
13月	セルフツナサンド スティックチーズ マヨネーズパック		コーンスープ	きりこみコッペパン じゃがいも マヨネーズ バター	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	664 744	24.3 26.8	36.6 41.9	2.5 2.8
14月	さんしょくどん		わかたけじる おいわいいちごゼリー	こめ さとう あぶら おいわいいちごゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ なた	こんにやく しょうが たけのこ ほうれんそう えのきたけ ねぎ	659 806	29.8 36.4	23.0 27.5	2.6 3.0
15月	ごはん		とりにくとがんものにも ほしだいこんのすのもの	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	650 805	25.9 31.5	20.1 24.1	2.1 2.8
18月	ごはん ごまこんぶ		とりにくのケチャップに コーンサラダ	こめ じゃがいも さとう バター あぶら コーンクリームドレッシング	ごまこんぶ ぎゅうにゅう とりにく	しめじ にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	658 815	20.3 24.4	23.5 28.4	2.2 2.8
19月	ごはん		やきにくふういため ショーロンポー	こめ やきにくのたれ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンポー	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン しめじ しょうが	657 779	25.2 29.8	24.6 27.0	1.8 2.3
20月	コッペパン		はるのクリームシチュー ごぼうサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら バター ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり	665 765	28.0 32.5	31.2 37.0	2.4 2.7
21月	あおなごはん		ぶたにくとはるさめのいためもの やさいのマリネ	こめ はるさめ あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	651 807	24.7 29.8	25.3 30.4	1.8 2.5
22月	ごはん		はっぼうさい パンバンジーサラダ おさつスティック	こめ さとう かたくりこ あぶら パンバンジードレッシング おさつスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい きくらげ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが きゅうり もやし	620 754	24.5 29.6	22.7 26.3	1.8 2.2
25月	ごはん ふりかけ		はんぺんのツナマヨやき おおむぎのスープ	こめ マヨネーズ おおむぎ	ぎゅうにゅう はんぺん ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ はくさい にんじん だいこん ねぎ	662 805	24.2 27.7	27.1 33.0	2.5 2.9
26月	たけのこごはん		いわしのみぞれに すいとんじる	こめ さとう あぶら しらたまもち	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわしのみぞれに とうふ ちくわ みそ	しいたけ しめじ こんにやく にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ	651 777	27.8 31.6	25.0 28.8	2.6 3.1
27月	しょくパン いちごジャム		ポークビーンズ はるキャベツのサラダ	しょくパン いちごジャム じゃがいも さとう あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	655 742	28.6 33.3	25.9 30.8	2.6 2.8
28月	ごはん		とりにくのすだちすあえ ごまあえ のっぺいじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	すだち こまつな にんじん しいたけ こんにやく ねぎ	724 898	28.9 35.2	25.0 30.1	2.5 3.1

中学校1年生は12日(火)・小学校1年生は14日(木)より給食がはじまります。



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願ひ致します。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」あいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

※材料の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

学校給食について

学校給食とは 「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。