

令和4年 4月 学校給食献立表 穴吹学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	ざいりょうめい				えいようか					
					血や骨肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	熱やカのもとになる(黄)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g			
11	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき おしむぎじる	ぶたにく みそ とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ ちやし キャベツ しょうが しいたけ	ごめ さとう おおむぎ	あぶら	641 787	31.1 38.0	19.3 22.9	1.8 2.4
12	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのすもの みかんゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ゆず	ごめ じゃがいも こんにやく さとう みかんゼリー	あぶら	623 746	20.8 24.6	13.8 15.7	1.6 2.0
13	水	コッペパン いちごジャム	牛乳	やきどーつン ひよこまめサラダ	ぶたにく ひよこまめ りん	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ほうろんそう	キャベツ たまねぎ たけのこ ちやし コーン	ごめ さとう でんぶん さつまいち	あぶら	657 803	25.9 31.5	25.4 30.6	1.5 1.7
14	木	ごはん	牛乳	はつぼうさい いもまめ&ちりめん	ぶたにく いか だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	はくさい いちたけ たけのこ たまねぎ ヤングコーン しょうが にんにく	ごめ あぶら	あぶら	642 782	27.2 33.1	18.4 21.6	1.8 2.2
15	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス りんごサラダ	ぎゅうにく りん	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	ごめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	646 792	23.0 28.1	21.1 24.9	2.0 2.6
18	月	ごはん おさかなぶりかけ	牛乳	ごちくまめ キャベツのすものすもの	だいず とうりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん	りんごん ごぼう キャベツ きゅうり すだち	ごめ こんにやく さとう	あぶら	637 776	25.5 30.7	16.5 19.1	1.9 2.7
19	火	たけのこ ごはん	牛乳	とりとやさいのつくね さわにわん いちごのクレープ	とりにく かつおぶし つくね ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たけのこ グリーンピース しいたけ	ごめ こんにやく クレープ	あぶら	637 737	26.4 30.0	21.1 22.9	2.1 2.6
20	水	コッペパン	牛乳	スリヂチイミートソー ほうろんそうオムレツ ポイクルキャベツ	ぎゅうにく ぶたにく ほうろんそうオムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	ごめ さとう じゃがいも セロリゼリー	あぶら	641 788	28.5 34.4	23.2 27.5	2.3 2.9
21	木	ごはん	牛乳	ポイクルソー セロリゼリー	ぶたにく みそ ペーコン たまご	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ コーン	ごめ さとう じゃがいも セロリゼリー	あぶら	660 796	26.1 31.7	17.4 20.5	2.1 2.6
22	金	(ごはん)	牛乳	おやごどんぶり あじかつ ごんぶあえ	とりにく たまご かまぼこ あじかつ	ぎゅうにゅう しおごんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごめ さとう	あぶら	642 775	26.8 32.0	19.3 22.6	2.4 3.0
25	月	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに はるやさいのポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	レモン キャベツ たまねぎ えだまめ	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	697 856	29.4 35.9	24.3 29.3	2.2 3.0
26	火	ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ ナムル	ぶたにく あつあげ みそ りん	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうろんそう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース ちやし	ごめ さとう でんぶん	あぶら	647 786	25.2 30.6	20.7 24.9	1.9 2.3
27	水	コッペパン	牛乳	ハンバーグのてりやき ポイクルやさしい コーンポタージュ	ハンバーグ ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ ちやし コーン たまねぎ	ごめ こんにやく でんぶん	あぶら	657 815	25.5 31.4	27.9 34.0	3.1 4.0
28	木	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨやき 10ひんもくのきんぴら	さわら みそ ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう えだまめ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	653 786	31.0 36.2	21.4 24.9	1.9 2.4

☆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…小学生、下段…中学生の値です。

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

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。

給食の前後に、せつけんできれいに手を洗いましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

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。

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。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べたときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

美馬市産の食材

米・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・生しいたけ・ゆず酢を予定しています。

お米は美馬市から無料提供してもらっています。

給食当番の服装

マスクをかぶる
つめをみじかく
ほろしをかぶる
手をきれいにあらう

白い清潔なハンカチを使う
白衣をきちんときる