

# 令和3年 4月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
8	木	ごはん のりつくだ に	牛乳	とうふの中華煮 春雨の酢の物	とうふとりにく チキンハム	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	608 730	24.9 30.0	15.6 18.3	1.9 2.5
9	金	小型 コッペパン	牛乳	焼きスパゲティ フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにくちくわ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ パイン ももかん みかん	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	641 794	23.6 28.9	18.3 21.3	2.1 2.5
12	月	ごはん	牛乳	親子丼 シャッキリごまあえ	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ れんこん もやし	こめ さとう	ごま	632 767	25.2 30.3	17.5 20.3	2.2 2.7
13	火	わかめ ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 すだち酢あえ	とりひきにく さつまあげ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	しょうが グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	637 770	23.4 28.2	14.6 16.6	3.2 4.1
14	水	ごはん	牛乳	ホイコウロウ はるまき りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ りんご	こめ さとう はるまき	あぶら	756 874	23.8 27.8	16.3 18.7	1.5 1.9
15	木	ごはん	牛乳	たけのこのみそに いわしの梅煮 こんぶあえ	とりにく ミニがんも みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	723 849	29.6 33.9	25.9 28.9	2.4 2.8
16	金	食パン いちごジャム	牛乳	メンチカツ ポイルキャベツ 豆入りコンソメスープ マイティソース	メンチカツ とりにく ウイナー だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	しよくパン いちごジャム じゃがいも	あぶら	633 774	24.9 31.1	21.6 28.7	2.7 3.9
19	月	ごはん 味つけのり	牛乳	厚揚げと大根のそぼろ煮 アーモンドあえ	ぶたひきにく とりひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが もやし	こめ こんにやく さとう でんぶん	あぶら アーモンド	605 726	22.8 27.1	17.2 20.2	1.7 2.1
20	火	ごはん	牛乳	肉野菜いため ギョウザ きよみオレンジ	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ヤングコーン オレンジ	こめ さとう ぎょうぎ	あぶら	686 842	23.7 29.0	21.5 26.4	2.2 2.9
21	水	ごはん	牛乳	やさきわらのみそかけ キャベツのごまあえ おしむぎじる	さわら みそ とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ さとう おおむぎ	ごま	646 773	28.7 34.0	16.4 18.6	2.4 3.0
22	木	麦ごはん ふくじんづけ	牛乳	カレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース りんご コーン キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	732 884	23.4 28.0	23.5 27.7	3.2 3.8
23	金	コッペパン	牛乳	とりのからあげレモンソース そえ野菜 マカロニスープ いちごクレープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく レモン きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン でんぶん さとう マカロニ クレープ	あぶら	680 819	25.3 30.5	29.9 35.2	2.8 3.5
26	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き みそしる ほうれんそうのにびたし	ぶたにく みそ とうふ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ しめじ	こめ さとう	あぶら	644 782	28.6 34.6	17.4 20.3	2.7 3.2
27	火	ごはん ふりかけ	牛乳	春野菜のポトフ ますのみそマヨネーズ焼き	ベーコン とりにく ます みそ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ハーフマヨ ネーズ ごま	687 825	29.3 34.7	21.4 25.3	2.0 2.7
28	水	ごはん	牛乳	いかと厚揚げの煮物 のりずあえ	とりにくいか あつあげ さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	もやし コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	690 842	30.8 37.8	19.8 23.4	2.0 2.6
30	金	きなこ あげパン	牛乳	春にんじんのポタージュ アスパラサラダ	きなこ ベーコン とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ベジチャメル ソース ドレッシング	648 734	25.3 29.1	25.9 29.8	2.6 3.1

ご入学・ご進級おめでとうございます。

◇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…小学校4年 下段…中学校 の値です。



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作り努めていきます。1年間よろしくお願致します。



～おうちでも食事の準備のお手伝いを～  
ごはんやおかずを、クラスの人數分を盛り付けるにはコツと経験がいります。特に小学校1年生は慣れるまでは大変ですが、自分たちで盛り付けた給食は、おいしく感じられることと思います。

ぜひ、おうちでも、子どもたちに家族の分の盛り付けを手伝ってもらいましょう。しゃもじの使い方や、汁が垂れないように工夫するなど、経験するほど、手早く、上手になっていくと思います。

## 学校給食の役割

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。

