

2021年

4月 学校給食 予定献立表

日曜日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
9	金	★牛乳 ビーンズ (★ナン) カレー (ルウ) かぼちゃコロッケ ツナとキャベツのサラダ ★さくらゼリー	★牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート	玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン	★ナン サラダ油 小麦粉 かぼちゃコロッケ サラダ油	カレー粉 カレールウ 中濃ソース	854	33.4
12	月	★牛乳 わかめご飯 あじフライ かぶときゅうりのピリ辛和え 豚汁	★牛乳 わかめご飯の素 あじフライ 豚肉 豆腐	きゅうり かぶ にんにく 大根 人参 長葱	米 麦 サラダ油 ごま油 こんにゃく サラダ油	中濃ソース トウバンジャン 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	741	31.3
13	火	★牛乳 パブ リカリスの クレープ-スかけ (パブ リカリス) (クレープ-ス) スペイン風オムレツ ひじきのサラダ	★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ スペイン風オムレツ	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム オリーブ油 三温糖	パブリカ粉	745	28.1
14	水	★牛乳 ★ツイストパン チキンのに-マスト 焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	きゅうり ごぼう 人参 コーン キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶	★ツイストパン はちみつ ごま 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ドレッシング 粒マスタード 辛子 マネーズ 風味調味料 カラボン(豚骨) ローリエ	803	30.6
15	木	★牛乳 ご飯 さばの葱みそ焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 清見オレンジ	★牛乳 さば チーズ 豆腐 油揚げ わかめ	長葱 生姜 人参 きゅうり コーン 長葱	米 三温糖 じゃが芋	赤みそ マヨネーズ風味調味料 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	790	32.8
16	金	★牛乳 中華丼 (麦ご飯) (具) 小魚入り大学芋 杏仁豆腐	★牛乳 豚肉 煮干し	生姜 白菜 玉葱 人参 たけのこ チンゲン菜 きくらげ みかん缶 バイン缶	米 麦 ごま油 でん粉 さつま芋 サラダ油 三温糖 グラニュー糖	オイスターソース 杏仁豆腐	822	24.9
19	月	★牛乳 チーズ バーガー (★セサミパン) (★スライスチーズ) (ハンバーグ) フライドポテト レタスと卵のスープ	★牛乳 ★スライスチーズ ハンバーグ ベーコン 卵	玉葱 レタス 人参 ほうれん草 えのき茸	★セサミパン じゃが芋 サラダ油 サラダ油 でん粉	トクチヤップ 中濃ソース カラボン(豚骨)	804	34.6
20	火	★牛乳 ご飯 麻婆豆腐 中華風卵スープ ★パイナップル	★牛乳 豆腐 豚肉 卵	長葱 生姜 にんにく グリーンピース 長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ ★パイナップル	米 ごま油 でん粉 ごま油 でん粉	赤みそ トウバンジャン オイスターソース カラボン(豚骨)	747	35.1
21	水	★牛乳 ガパオ ライス (麦ご飯) (具) (目玉焼き風オムレツ) フォー ★ヨーグルト	★牛乳 豚肉 大豆ミート 鶏肉 ★ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ピーマン たけのこ 生姜 ちやし 小松菜 人参 長葱 ピーマン レモン果汁	米 麦 サラダ油 三温糖 米粉めん ごま油	赤みそ 純加粉 バジル オイスターソース トウバンジャン カラボン(豚骨)	813	38.4
22	木	★牛乳 ご飯 (★ふりかけ) 鶏のから揚げ ごま和え いわしのつみれ汁	★牛乳 鶏肉 つみれ 豆腐	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 白菜 人参 長葱 えのき茸	米 小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖	★ふりかけ 白みそ だし(鰹節・昆布)	842	34.5

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
23 金	★牛乳	★牛乳				772	36.2
	★山型食パン (★はちみつマーガリン)			★山型食パン ★はちみつマーガリン			
	鮭の香草パン粉焼き	鮭 卵		小麦粉 香草パン粉 パン粉 オリーブ油			
	コーンポテト		クリームコーン パセリ	じゃが芋 バター			
	豆腐のスープ煮	鶏肉 豆腐	玉葱 人参 小松菜 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
26 月	★牛乳	★牛乳				762	27.3
	春野菜の クリームパグッティ (パグッティ ソース)		キャベツ 玉葱 アスパラガス 菜の花	スパグッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム			
	野菜入りチキンナゲット (★トマトケチャップ)	野菜チキンナゲット		サラダ油	★トマトケチャップ		
	海藻サラダ	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン	ごま油 三温糖			
	★マスカットゼリー				★マスカットゼリー		
27 火	★牛乳	★牛乳				732	29.4
	たげのご飯	鶏肉 油揚げ	たげのご 人参	米 もち米 サラダ油 三温糖	だし(昆布)		
	めばるの立田揚げ	めばる立田揚げ		サラダ油			
	白和え	白和えの素	干し椎茸 小松菜 人参	こんにゃく 三温糖			
	だまこ汁	鶏肉	大根 人参 小松菜 しめじ	だまこもち	だし(鰹節・昆布)		
28 水	★牛乳	★牛乳				761	26.3
	ご飯			米			
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖			
	厚焼き玉子	厚焼き玉子					
	ゆかり和え 河内晩柑		キャベツ きゅうり 人参 河内晩柑		ゆかり和え		
30 金	★牛乳	★牛乳				799	25.5
	二色揚げパン (プレーン) (ココア)	スキムミルク		子どもパン サラダ油 グラニュー糖			
	ポトフ	ウィンナー	玉葱 じゃがいも 人参 かぶ セロリ	子どもパン サラダ油 三温糖	ココア		
	ヨーグルト和え	プレーヨーグルト	みかん缶 パイン缶	じゃが芋 グラニュー糖	ガラボン(豚骨) 0-11		
	回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米					
15	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。					786	31.2



4月9日から給食が始まります。本校の給食は、シダックス大新東ヒューマンサービスの調理員8名が担当します。美味しく安全な給食づくりに努めますので、よろしくお願いします。

【学校給食費と回数】 給食費…1食 317円 給食回数…年間180回

【学校給食の食事内容】

- ☆ 主食・牛乳・おかずを組み合わせ、成長期に必要な栄養素が摂れるように考えられています。
- ☆ 和、洋、中の献立をバランスよく取り入れています。また、豆類、海藻、きのこなど普段の食事でも不足しがちな食品も積極的に取り入れています。
- ☆ 旬の食材や行事食を取り入れ、季節感のある献立作りを心掛けています。

【学校給食の栄養価等の基準】

- | | | | |
|---------------|-------------------------|---------|----------------|
| ☆エネルギー | 830kcal | ☆鉄 | 4.5mg |
| ☆たんぱく質 | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | ☆ビタミンA | 300 μ gRAE |
| ☆脂質 | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | ☆ビタミンB1 | 0.5mg |
| ☆ナトリウム(食塩相当量) | 2.5g未満 | ☆ビタミンB2 | 0.6mg |
| ☆カルシウム | 450mg | ☆ビタミンC | 35mg |
| ☆マグネシウム | 120mg | ☆食物繊維 | 7g以上 |

オリンピック・パラリンピック献立について…4月から9月まで、毎月1回、オリンピック・パラリンピックに参加する国の料理を取り入れる予定です。この機会に、様々な国の料理や文化について学んでみましょう♪
(今月は、21日にタイ料理の「ガパオライス」とベトナム料理の「フォー」を出す予定です。)