

4月分学校給食予定献立表

献立目標：春の味覚を味わおう

2022. 御前崎市学校給食センター

日 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス プ リ ン ク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
11 月	ごはん	米(こめ)								浜岡中 東小 北小 御前崎小 白小1年 高松幼 北小 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	さばのみそに	砂糖(さとう)		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	けんちんじる		ごま油(あぶら)	豆腐(とうふ) 油揚(あぶらあげ)		人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	こんにやく ごぼう 大根(だいこん)	しょうゆ 塩 だし用削り節		
	キャベツのしおこんぶあえ		ごま		塩昆布 (しおこんぶ)		キャベツ きゅうり	塩		
12 火	わかめごはん	米 大麦(おおむぎ) 砂糖			わかめ			塩		浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉(ぶん)	大豆油	卵(たまご)				酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布エキス		
	とんじる	じゃが芋(いも)		豚肉(ぶたにく) 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ(タラ)		人参	ごぼうこんにやく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ みりん		
13 水	せきはん	米 もち米 小豆(あずき)	ごま					塩		幼 511 20.2 小 622 24.7 中 756 31.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉(とりにく)			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節		
	ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ		
	おいわいゼリー	砂糖 水あめ	植物油	豆乳(とうにゅう)			いちご			
14 木	ごはん	米								幼 506 21.7 小 704 26.5 中 744 31.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	ごめ油 ごま	豆乳 みそ				みりん 酒		
	かしわのひきすり	砂糖		鶏肉		人参	大根 根深(ねぶか)ねぎ 白菜(はくさい) こんにやく えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん		
	キャベツのおかかあえ			鰹削り節 (かつおけずりぶし)		小松菜(こまつな)	キャベツ	しょうゆ		
15 金	マーガリンいりロールパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)			塩		幼 499 19.0 小 704 26.5 中 974 34.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンナゲット	とうもろこし粉 小麦粉 でん粉	植物油 (しょくぶつゆ)	鶏肉 大豆	脱脂粉乳			塩 しょうゆ 香辛料		
	ポークビーンズ	ひよこ豆(まめ) 金時(きんとき)豆 じゃが芋 砂糖	米油	豚肉 大豆(だいず)		人参 トマト グリーンピース	玉(たま)ねぎ マッシュルーム	塩 しょうゆ ワイン トマトチャップ ソース オリーブ		
	コールスローサラダ	砂糖	ハエッグ マネズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁(かじゅう)	塩 しょうゆ		
18 月	ソフトめん	小麦粉						塩		幼 524 22.0 小 691 28.1 中 889 35.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油	大豆粉			とうもろこし	塩		
	ミートソース	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ワイン オリーブ トマトチャップ ソース 塩 しょうゆ		
	ウインナーともやしのソテー			ウインナー		ほうれん草	キャベツ もやし	塩 しょうゆ ソース		
19 火	ごはん	米								幼 497 19.0 小 618 23.0 中 749 27.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみりんしょうゆやき			鯖				しょうゆ みりん		
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 昆布だし だし用削り節		
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 米油 ごま	豚肉	茎(くき)わかめ	人参	こんにやく ごぼう	酒 しょうゆ 和風だし		
20 水	むぎごはん	米 大麦								幼 490 18.5 小 607 22.7 中 736 26.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	春雨(はるさめ) でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂(とんし) なたね油 ごま油	大豆		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ	しょうゆ 塩 オリーブ しょうゆ		
	はっほうさい	でん粉	米油 ごま油	豚肉 いか えび		チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	酒 中華入(ちゅう) しょうゆ しょうゆ		
	にらともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			にら	もやし	しょうゆ 酢 塩		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
21 木	たけのこごはん	米 大麦 砂糖		鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ	しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	○	幼 517 23.2 小 645 28.5 中 787 34.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	落花生(らっかせい) 米油	鯖(さわら)				しょうゆ		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	はるキャベツのごますあえ	砂糖	ごま				キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩		
22 金	かがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小 北小 幼 520 21.5 小 631 26.3 中 810 33.1
	いちごジャム	水あめ 砂糖					いちご			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油	卵	チーズ			塩 酢		
	キャロットシチュー	じゃが芋 小麦粉	米油 パーム油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ	ワイン コツメ 片栗粉 塩 こしょう		
	ごまじゃこサラダ		ごま		しらす	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
25 月	ごはん	米							○	白羽幼 白羽小 池新田幼 御前崎こ 幼 498 22.2 小 613 26.7 中 736 31.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ひじきのにもの	砂糖	米油	ちくわ(タラ)	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
26 火	あかじそごはん	米 砂糖				赤しそ		塩	○	幼 488 18.3 小 623 22.8 中 750 26.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いそはなたまごやき	砂糖 水あめ でん粉		卵	青(あお)のり	人参	しょうが	鰹だし みりん 塩 しょうゆ		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり	しょうゆ 酢 塩 唐辛子		
27 水	むぎごはん	米 大麦							○	北こ 幼 580 23.6 小 729 29.2 中 893 35.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ りんご にんにく しょうが	ソース トマトチャップ ワイン コツメ 片栗粉 塩 こしょう 加-粉 片栗粉		
	かいそうミックスサラダ	砂糖 水あめ		鰹油漬(まぐろあぶらづけ) 大豆粉	わかめ 茎わかめ 昆布 のり	青しそ	大根 きゅうり レモン果汁	酢 みりん 鰹節1号 しょうゆ 魚醤		
28 木	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	れんこん かんぴょう ほししいたけ 枝豆	酢 塩 しょうゆ 和風だし	○	高松幼 幼 500 22.1 小 609 27.7 中 725 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉		鰹				しょうゆ みりん		
	たけのこのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	たけのこ もやし えのきたけ	だし用削り節		
	きゅうりとキャベツの あかじそあえ	砂糖				赤しそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩		
	こどものひゼリー	砂糖	植物油	豆乳			りんご果汁 レモン果汁			

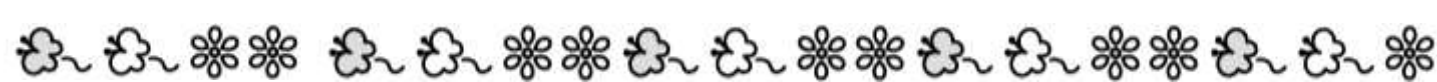
※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

※幼稚園・こども園の3歳児の通常の給食開始は、池新田幼稚園 26日(火)、高松幼稚園 26日(火)、白羽幼稚園 27日(水)、北こども園 28日(木)、御前崎こども園 27日(水)からになります。

☆入学・進級おめでとうございます☆



新学期を迎え、希望と期待に胸ふくらませている事と思います。一年間を元気いっぱい、健康で過ごすためには、朝、昼、夕の食事をきちんと食べることが大切です。学校給食センターでは、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。