

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

2023年 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	フッ素・リン・鉄	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 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 火	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩		浜岡中 御前崎中 東小 北小 御前崎小 白小1年 池新田幼 高松幼 白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵				酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布だし		
	とんじる	じゃが芋		豚肉 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		人参	ごぼう こんにやく 枝豆	しょうゆ みりん		
12 水	ごはん	米								浜岡中 御前崎小 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	けんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	しょうゆ 塩 だし用削り節		
	キャベツときゅうりのそくせきづけ		ごま				キャベツ きゅうり	塩 青じそドレッシング		
13 木 入学進級祝い献立	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩		幼 527 21.0 小 638 25.1 中 779 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	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 昆布だし 酒 だし用削り節		
	チンゲンサイともやしのいそかあえ				のり	チンゲン菜	もやし	しょうゆ		
	おいわいいちごゼリー	砂糖	植物油	豆乳 大豆			いちご			
14 金	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 497 20.8 小 637 25.4 中 823 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンナゲット	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	植物油 米油	鶏肉 大豆 おから				塩 香辛料 しょうゆ		
	ポークビーンズ	ひよこ豆 青えんどう豆 いんげん豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース 酢		
	コールスローサラダ	砂糖	ノイグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		
17 月	ソフトめん	小麦粉						塩		幼 520 21.5 小 688 27.7 中 859 34.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	なのはなコロッケ	じゃが芋 パン粉 でん粉 砂糖	米油 大豆油	鶏肉 大豆		菜の花	玉ねぎ	塩 こしょう		
	ミートソース	砂糖 小麦粉	菜種油 植物油	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 酢 ケチャップ ソース 塩		
	ウインナーともやしのソテー		菜種油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ もやし	塩 こしょう コショウ		
18 火 愛知県の料理	ごはん	米								幼 495 17.7 小 616 21.6 中 758 26.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	植物油 ごま	豆乳 みそ				みりん 酒		
	かしわのひきずり	砂糖		鶏肉 ちくわ		人参	大根 根深ねぎ 白菜 こんにやく えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノイグ マヨネーズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
19 水 ふるさと給食の日	たけのこごはん	米 砂糖		油揚げ 鶏肉		人参	たけのこ	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし		幼 517 21.6 小 642 26.6 中 785 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	鯖(さわら)				しょうゆ		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	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	しょうゆ 酢 塩		
20 木 中国の料理	むぎごはん	米 大麦								池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	植物油 豚脂 ショートニング 米油	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	はっほうさい	でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	にらともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			にら	もやし きゅうり	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
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんに カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
21 金	かかがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小 北小
	いちごジャム	砂糖					いちご			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	小麦粉 砂糖 でん粉	植物油	卵 大豆	チーズ			塩		
	キャロットシチュー	じゃが芋 小麦粉	菜種油 植物油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ	白ウイ 塩 芥子 香辛料 コシ こしょう		
	ごまじゃこサラダ		ごま		しらす干し	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
24 月	ごはん	米							○	白羽小 白羽幼 御前崎こ
	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 みりん 酒		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ひじきのもの	砂糖	菜種油	ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
25 火	あかじそごはん	米 砂糖				赤しそ		塩	○	幼 510 20.1 小 623 24.6 中 828 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごもくたまごやき	でん粉 砂糖	植物油	卵		人参 グリーンピース	とうもろこし たけのこ ししいたけ	鰹だし 煮干しだし しょうゆ 塩		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
26 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 574 23.7 小 725 29.6 中 888 35.6
	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	菜種油 植物油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ウイ 加-粉 塩 香辛料 リース ケチャップ こしょう 芥子-ブ コシ		
かいそうミックスサラダ	砂糖	ごま油	鮪(まぐろ)油漬け	わかめ のり 茎わかめ 昆布		大根 きゅうり	塩 酢 しょうゆ			
27 木	むぎごはん	米 大麦							○	池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンしゅうまい	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	豚脂	魚肉すり身 豆腐 大豆			とうもろこし 玉ねぎ	みりん 酒 塩		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	酒 トウモロコシ 中華スープ しょうゆ		
はるさめサラダ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩			
28 金	せわりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 463 18.7 小 615 24.2 中 764 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのケチャップソースかけ	砂糖		ソーセージ				ケチャップ リース		
	はるやさいのスープに	じゃが芋		鶏肉 豆腐		人参 アスパラガス	玉ねぎ しめじ	塩 こしょう コシ 芥子-ブ ウイ		
	コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I初年-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I初年-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 年少児の給食開始日 】

27日(木) 御前崎こども園

28日(金) 池新田幼稚園、高松幼稚園、白羽幼稚園、北こども園



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。

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。
「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

