

令和6年

4月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



4月の目標
● 給食の準備や後片付けを
上手にしよう

◎ 今月の地産産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・小松菜
ほうれん草・チンゲンサイなどです

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに「I」が-のもとになる	I値キ-(kcal) 加減量(mg)
★★★ 入学式・始業式 ★★★					
8月	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	小 692 441
	二色丼の具(卵・とりそぼろ)	たまご 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん しょうが	米油 三温糖	817
	貝だくさん汁	削り節 昆布 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米油 ジャガイモ	中 469
	ヨーグルト	ヨーグルト			
9月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 635 404
	てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ えのきたけ	三温糖 片栗粉	894
	菜の花の土佐和え	かつお節	キャベツ もやし なばな	ごま 三温糖	中 534
	いなか汁	削り節 みそ ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん 板こんにゃく ねぎ	ジャガイモ	
10月	食パン いちごジャム 牛乳	牛乳		食パン いちごジャム	小 654 426
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		798
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング	中 485
	春キャベツのクリーム煮	ベーコン 削り節 牛乳 脱脂粉乳 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 春キャベツ こまつな	ジャガイモ	
11月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 663 433
	さば味噌煮	さば みそ		砂糖 片栗粉	870
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき こまつな	ジャガイモ 三温糖	中 496
	かぶのみそ汁	削り節 油揚げ 昆布 みそ	かぶ にんじん はくさい		
	㊤焼きかぼちゃ		かぼちゃ	三温糖 豆乳バター	
12月	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 679 417
	マーボー丼	豚肉 みそ 豆腐 大豆たんぱく	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし にら	三温糖 片栗粉 ごま油	812
	たけのこしゅうまい	大豆たんぱく たら	キャベツ たけのこ	パン粉 片栗粉 小麦粉	中 481
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング 三温糖 ごま	
	㊤アーモンド		アーモンド	アーモンド	
15月	うどん 牛乳	牛乳		うどん	小 612 374
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		てんぷら粉 米油	778
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	中 434
	うどん汁 豚肉	削り節 豚肉 なた 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ		
	ミニたい焼き			たいやき	
㊤白ゴマつくね	鶏肉 レバー	たまねぎ	ごま 砂糖 パン粉 なたね油		
★★★ 入学・進級お祝い給食 ★★★					
16月	赤飯(ごま塩) 牛乳	牛乳		赤飯 精白米 ごま	小 631 337
	メバルの白醤油焼き	メバル		砂糖	736
	梅の香サラダ		だいこん きゅうり キャベツ ほうれん草 梅干し	ドレッシング 三温糖 ごま	中 367
	かきたま汁	卵 かまぼこ 削り節	にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ	片栗粉	
ミニいちごクレープ			ミニいちごクレープ		
17月	ココアパン 牛乳			ココアパン	小 612 458
	厚揚げのトマトチーズ焼き	生揚げ チーズ	ブロッコリーの茎 にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	782
	アーモンドサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	アーモンド ドレッシング 三温糖	中 527
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ いんげん チンゲンサイ	ジャガイモ	
オレンジ		オレンジ			

日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにE100-のものになる	E100-(kcal) カルシウム(mg)
18 木	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		精白米	
	たまご焼き	卵 脱脂粉乳		卵不使用マヨネーズ 三温糖 片栗粉	小 633 355
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	中 786 387
	沢煮椀	削り節 豚肉	えのきだけ はくさい にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	
	さつまいもの甘煮			さつまいも 砂糖	
19 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	小 717 350
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	ドレッシング 三温糖	中 866 380
	ヨーグルト和え	ヨーグルト	もも みかん りんご 洋なし パイン	生クリーム	
22 月	ラーメン ジョア	ジョア		中華めん	
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう 片栗粉 ごま油 大豆油	小 624 788
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング 三温糖 ごま	中 772 825
	みそラーメンスープ	豚肉 なた	にんにく ねぎ にんじん メンマ もやし はくさい チンゲンサイ	米油	
23 火	こぎつねごはん 牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	にんじん しょうが	精白米 麦 三温糖	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 片栗粉 パン粉	小 672 345
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	ふわふわたまごのみそ汁	削り節 みそ 卵	にんじん だいこん ねぎ チンゲンサイ		中 748 387
	こんにゃくのこんにゃく醤油炒め		玉こんにゃく にんにく	米油 三温糖	
24 水	こめっこばん 牛乳	牛乳		こめっこばん	
	キッシュ	卵 豆乳 おから ウィンナー チーズ	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	三温糖	小 662 404
	アスパラサラダ		きゅうり アスパラガス こまつな 赤ピーマン コーン	三温糖 ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんにく だいこん にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 じゃがいも マカロニ	中 824 454
	オレンジ		オレンジ		
25 木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
	マスのマヨネーズ焼き	マス	にんにく たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ オリーブ油 パン粉	小 598 408
	上州きんぴら		ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 三温糖 ごま	
	じゃがいものみそ汁	削り節 みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	じゃがいも	中 716 456
	野菜漬		のざわな はくさい にんじん		
26 金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
	とりのから揚げ	鶏肉	にんにく	ごま油 三温糖 米粉 片栗粉 米油	小 638 354
	ごまこんぶ和え	昆布	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	
	けんちん汁	削り節 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油	中 798 392
	㊤煮豆	金時豆		砂糖	
30 火	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
	さわらのいそべフライ	さわら あおのり		パン粉 小麦粉 片栗粉 なたね油	小 689 382
	ひじきの煮物	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく えだまめ	米油 三温糖	
	豚汁	豚肉 削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	中 835 424
きゅうりの梅漬		きゅうり 梅干し			

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小661kcal 中804kcal カルシウム:小424mg 中469mg 塩分:小2.4g 中2.9g

ご入学・ご進級おめでとうございます



期待とやる気に満ちている反面、今までと環境が変わり、知らず知らずのうちにストレスや疲れをため、体調をくずしやすくなります。子どもたちが元気いっぱい学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をしっかりとする習慣を身に付けましょう。昭和村学校給食センターでは、衛生に注意しながら成長期の子どもたちの心と体の健康を支えるため、栄養バランスのとれたおいしい給食を作っていきたいと思っております。1年間よろしくお願いたします。

