

令和4年 4月 献立表

基山町学校給食センター
基山小学校

日 曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー(kcal)	
			おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	鉄(mg)	
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	
						調味料・その他	たんぱく質(g)
7 木	ツナごぼうサラダ とりにくのさっぱりやき ごはん じゃがいものみそしる	ごはん とりにくのさっぱりやき ツナごぼうサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、きょうかまい		653	
				さとう		1.7	
			ツナ	ごまドレッシング、ごま	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり	しょうゆ、みりん、さけ	307
			なまあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	にぼし	1.9
	ぎゅうにゅう						
8 金	しゅうまい ちゅうかあえ ごはん まーぼーはるさめ	ごはん まーぼーはるさめ しゅうまい ちゅうかあえ ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい		643.0	
			ぶたにく、みそ、あかみそ	さとう、はるさめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ	しょうゆ、さけ、とうぼんじゃん	2.0
			ぶたにく	ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	しょうが	しょうゆ、しお、こしょう	282.0
			ささみ	パンパンジードレッシング	きゅうり、にんじん、きゃべつ、えだまめ、きくらげ		1.8
	ぎゅうにゅう						
11 月	てつこひじき ごまあえ ごはん にくじゃが	ごはん にくじゃが ごまあえ てつこひじき ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい		671	
			ぶたにく	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、まやいんげん	しょうゆ、さけ、みりん	4.2
				さとう、ごま	ほうれんそう、きゃべつ、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん、しお	328
			ひじき、かんでん	ごま、さとう		しょうゆ	1.4
	ぎゅうにゅう						
12 火	のりあえ とりにくのレモンに ごはん しんたまねぎのみそしる	ごはん とりにくのレモンに のりあえ しんたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい		647	
			とりにく	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、レモンかじゅう、パセリ	さけ、しょうゆ	1.5
			のり	さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ	281
			とうふ、みそ		しめじ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし	1.9
	ぎゅうにゅう						
13 水	こまつなのあえもの さばのごまやき ごはん すましじる	ごはん さばのごまやき こまつなのあえもの とうふのすましじる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい		542	
			さば	ごま		しお	1.9
			かつおぶし	さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ	311
			とうふ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおぶし、ごんぶ、しお、うすくちしょうゆ	1.8
	ぎゅうにゅう						
14 木	きゅうりとわかめのすのもの やきぎょうざ ことうパン ちゃんぽん	ことうパン ちゃんぽん やきぎょうざ きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう		ことうパン(にゅう)		596	
			ぶたにく、かまぼこ	ちゃんぽんめん、あぶら、けいとんたん	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、ねぎ、チンゲンツァイ	がらスープチキン、うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ、しお、ウスターソース	1.9
			ぶたにく	ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	たまねぎ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、しお、こしょう	320
			わかめ	さとう	きゅうり	す、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	2.1
	ぎゅうにゅう						
15 金	ほうれんそうとコーンの いためもの ケチャップいため ごはん もずくじる	ごはん ぶたにくのケチャップいため ほうれんそうとコーンのいためもの もずくじる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい		605	
			ぶたにく	オリーブあぶら	たまねぎ、しめじ、パセリ	ケチャップ、あかワイン、ソース	1.5
				あぶら	ほうれんそう、とうもろこし、キャベツ	しお、こしょう	271
			もずく、かまぼこ	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	かつおぶし、にぼし、うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ、みりん、しお	1.2
	ぎゅうにゅう						
18 月	1おんせいせうしよく スタート みかんゼリー ぶたどん ささみのサラダ (むぎごはん)	ぶたどん (むぎごはん) ささみのサラダ さがみかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ、きょうかまい、むぎ、あぶら、さとう	たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、しお	672
			ささみ	ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、きゃべつ	す、うすくちしょうゆ	1.9
				みずあめ	みかん	みかんかじゅう	280.0
			ぎゅうにゅう				1.3
19 火	とりにくとこうや どうふのあげに やさしいため ごはん わかたけ	ごはん とりにくとこうやどうふのあげに やさしいため わかたけじる ぎゅうにゅう		こめ、きょうかまい		625	
			こうやどうふ、とりにく	かたくりこ、あぶら、ほくりき	しょうが、ねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	1.7
				あぶら	えだまめ、ごまつな、キャベツ、にんじん	しお、こしょう、オイスターソース	269
			とりにく、かまぼこ、わかめ		たけのこ、えのきたけ、にんじん	ごんぶ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しお	2.1
	ぎゅうにゅう						

令和4年 4月 献立表

基山町学校給食センター

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他		エネルギー(kcal)			
		おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	エネルギー(kcal)	鉄(mg)				
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ			カルシウム(mg)	塩分(g)		
20	ごはん さけのぼんこやき ゆかりあえ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	さけ	こめ、きょうかまい ぼんこ	ぼせり きゃべつ、きゅうり、もやし、にんじん だいこん、しめじ、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう ゆかり にぼし	544.0	1.7			
21	アスパラガスサラダ とりにくのガーリックやき アスパラガスサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	とりにく	ミルクパン(にゅう) オリーブオイル レモンドレッシング ベーコン、だいず ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ きゃべつ、アスパラガス、とうもろこし、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ、	しお、こしょう ゆかり どりからスープチキン、しお、うすくちしょうゆ	643	2			
22	ごはん ちくわのいそべあげ ごもくまめ ぶたじる ぎゅうにゅう	ちくわ、あおのり とりにく、だいず ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい はくりきこ、あぶら あぶら、さとう じゃがいも	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、ごんにやく だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん	632	2.0			
25	ゆかりごはん ぐうどん かきあげ ぎゅうにゅう	とりにく、かまぼこ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい うどん、さとう さつまいも、てんぷらこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ たまねぎ、ごぼう、えだまめ	ゆかり、しお ごんぶ、かつおぶし、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、さけ、しお	647	1.5			
26	ごはん すぶた ちゅうかふうコーンスープ ふりかけ(さけぱっば) ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく さけ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら あぶら ごま さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きくらげ たまねぎ、とうもろこし、チンゲンツァイ、しょうが	ケチャップ、す、しょうゆ、さけ、しお ガラスープチキン、しお、うすくちしょうゆ、さけ しお こんぶエキス	704	1.4			
27	たけのこごはん しろみぎかなのたつたあげ おかかあえ アスパラガスのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく しろみぎかな かつおぶし とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう、あぶら はくりきこ、かたくりこ、あぶら さとう	にんじん、たけのこ、きぬさや しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん、さけ、しお さけ、しょうゆ うすくちしょうゆ、みりん	598	1.8			
28	ポークカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、むぎ、じゃがいも、カレールー きゅうり、キャベツ、きピーマ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマトホール	りんごびゆれ、ケチャップ、しょうゆ、チャツネ あおじそドレッシング	663	2.2			
平均							636	2.0	293	1.8
単位							kcal	mg	mg	g

献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。

学校給食における食物アレルギー対応希望者の配膳につ

食物アレルギー対応食の配膳について以下のように取り決めておりますのでお知らせします。

1 配膳について

アレルギー対応食についているラップは、食べる直前にはずすようにします。(アレルギー物質がお皿に入ることを防ぐためと、除去食であるという意識をもたせるためです。)

2 おかわりについて

アレルギー対応食が提供される日は、それ以外のおかず等についてもおかわりはすべて禁止とします。

☆給食の栄養成分表示について☆

献立表は、給食の献立名だけではなく、使われる食材について、またその食材がどの栄養グループに入っているか一目でわかるようになっていきます。また、配膳図もあり、ごはんが左で汁物が右、おかずは真ん中に置く等、日本の伝統的な和食の配膳について学ぶこともできます。

栄養価は、エネルギーと、児童に多くとってほしいカルシウムと鉄について記載しています。カルシウムと鉄が多い日の献立をぜひ活用してください。また、給食は素材の味がわかるように薄味で調理しています。塩分についても記載していますので、ご活用ください。