

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			おもに体の調子をととのえるものになる	たんぱく質(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(mg)		
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	
			とりにく	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
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、とうぼんじやん	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
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
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
13 水	こまつなのあえもの 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 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
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 きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう	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
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
18 月	1おんせいのうしゅく 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
			ささみ	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 わかたけじる	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、ぼくりきこ	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

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		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 水	<input type="checkbox"/> 配ぜん 〇 ゆかりあえ 〇 さけのぼんこやき 〇 ごはん 〇 わかめのみそしる	ごはん	こめ、きょうかまい		しおこしょう	544.0	
		さけのぼんこやき	さけ	ぼんこ	ばせり	1.7	
		ゆかりあえ			きゃべつ、きゅうり、もやし、にんじん	ゆかり	273.0
		わかめのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ		だいこん、しめじ、たまねぎ、にんじん	にぼし	1.8
21 木	<input type="checkbox"/> 〇 アスパラガスサラダ 〇 とりにくのガーリックやき 〇 オニオン 〇 ミルクパン 〇 スープ	ミルクパン	ミルクパン(にゅう)			643	
		とりにくのガーリックやき	とりにく	オリーブオイル	にんにく、バセリ	しお、こしょう	2
		アスパラガスサラダ		レモンドレッシング	きゃべつ、アスパラガス、とうもろこし、にんじん		298
		オニオンスープ	ベーコン、だいず	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、バセリ、	とりからスープチキン、しお、うすくちしょうゆ	1.4
22 金	<input type="checkbox"/> 〇 ごもくまめ 〇 ちくわのいそべあげ 〇 ごはん 〇 わかめのみそしる	ごはん	こめ、きょうかまい			632	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり	はくりきこ、あぶら			2.0
		ごもくまめ	とりにく、だいず	あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、ごんにやく	しょうゆ、みりん	291
		ぶたじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ		1.7
25 月	<input type="checkbox"/> 〇 かきあげ 〇 ゆかりごはん 〇 ぐうどん	ゆかりごはん	こめ、きょうかまい		ゆかり、しお	647	
		ぐうどん	とりにく、かまぼこ	うどん、さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、さけ、しお	1.5
		かきあげ	ちくわ	さつまいも、てんぷらこ、あぶら	たまねぎ、ごぼう、えだまめ		290
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
26 火	<input type="checkbox"/> 〇 ふりかけ 〇 すぶた 〇 ごはん 〇 ちゅうかふう 〇 コーンスープ	ごはん	こめ、きょうかまい			704	
		すぶた	ぶたにく	じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きくらげ	ケチャップ、す、しょうゆ、さけ、しお	1.4
		ちゅうかふうコーンスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ、とうもろこし、チンゲンツァイ、しょうが	ガラスープチキン、しお、うすくちしょうゆ、さけ	289
		ふりかけ(さけぼっぱ)	さけ	ごま さとう		しお こんぶエキス	2.0
27 水	<input type="checkbox"/> 〇 おかかあえ 〇 しろみぎかなのたつたあげ 〇 たけのこ 〇 ごはん 〇 アスパラの 〇 みそしる	たけのこごはん	あぶらあげ、とりにく	こめ、きょうかまい、さとう、あぶら	にんじん、たけのこ、きぬさや	しょうゆ、みりん、さけ、しお	598
		しろみぎかなのたつたあげ	しろみぎかな	はくりきこ、かたくりこ、あぶら	しょうが	さけ、しょうゆ	1.8
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん	296
		アスパラガスのみそしる	とうふ、みそ		にんじん、たまねぎ、アスパラガス、えのき	にぼし	2.2
28 木	<input type="checkbox"/> 〇 ポークカレー 〇 (むぎごはん) 〇 かいそう 〇 サラダ	ポークカレー	ぶたにく、だいず	こめ、きょうかまい、むぎ、じゃがいも、カレールー	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	663
		かいそうサラダ	かいそうミックス		きゅうり、キャベツ、きピーマ	あおじそドレッシング	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				297
							1.5
					平均	636	
					単位	kcal	
						2.0	
						mg	
						293	
						mg	
						1.8	
						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。