

令和4年

4月 献立表

基山町学校給食センター
若基小学校

| 日 曜 | 配ぜん | 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) |
| 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 | | しょうゆ、みりん、さけ、す | 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 |
| 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 | 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、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 |

令和4年 4月 献立表

基山町学校給食センター
若基小学校

| 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 あかいろのグループ | エネルギーをつくるものになる きいろのグループ | おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ | | 鉄(mg) | | | |
| 20 水 | 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 | | ごめ、きょうかまい | | しおこしょう | 544.0 | | | |
| | | さけ | ぼんこ | ばせり | ゆかり | 1.7 | | | |
| | | わかめ、あつあげ、みそ | | きゃべつ、きゅうり、もやし、にんじん | にぼし | 273.0 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | だいこん、しめじ、たまねぎ、にんじん | | 1.8 | | | |
| 21 木 | ミルクパン 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 ミルクパン スープ | | ミルクパン(にゅう) | | しお、こしょう | 643 | | | |
| | | とりにく | オリーブオイル | にんにく、パセリ | | 2 | | | |
| | | アスパラガス | 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 | | | |
| | | ベーコン、だいず | じゃがいも、あぶら | たまねぎ、にんじん、パセリ、 | とりからスープチキン、しお、うすくちしょうゆ | 1.4 | | | |
| 22 金 | 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 | | ごめ、きょうかまい | | | 632 | | | |
| | | ちくわ、あおりの | はくりきこ、あぶら | | | 2.0 | | | |
| | | とりにく、だいず | あぶら、さとう | にんじん、ごぼう、しいたけ、きんぴら、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ | しょうゆ、みりん | 291 | | | |
| | | ぶたにく、とうふ、みそ | じゃがいも | | | 1.7 | | | |
| 25 |  若基小 おにぎり弁当の日  | | | | | | | | |
| 26 火 | ごはん すぶた ちゅうかふう コーンスープ | | ごめ、きょうかまい | | | 704 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | とりにく | あぶら | たまねぎ、とうもろこし、チンゲンツアイ、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 | | | |
| | | さけ | ごま さとう | | しお こんぶエキス | 2.0 | | | |
| 27 水 | たけのごはん しろみぎかなのたつたあげ おかかあえ アスパラのみそしる ぎゅうにゅう | あぶらあげ、とりにく | ごめ、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 | 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 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | 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 | 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 | ごめ、きょうかまい、むぎ、じゃがいも、カレールウ | 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 | | | |
| | | かいそうミックス | | きゅうり、キャベツ、きピーマ | | 2.2 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | あおじそドレッシング | 297 | | | |
| | | | | | | 1.5 | | | |
| | | | | | 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いて

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。