



2020年

4月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 小学校 (3・4年生)	
日	曜日	あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる		
		主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	
9	木	丸型切り込みパン 牛乳 セルフフィッシュバーガー ^(魚フライ・ポイル野菜・ノンエッグタルタルソース) はくさいと肉だんごのスープ	魚フライ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ	パン	油 ノンエッグタルタルソース	635 29.2
10	金	たきこみごはん 牛乳 わかめのからあげ ゆかりえ ふたじる おいわいケーキ(小・中)	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり にんじん ねぎ	れんこん だけのこ ごぼう 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう 米	ごま油 ケーキ	639 23.2
13	月	ごはん 牛乳 マーポーどうふ トロネハ海そうサラダ 味付けのり おいわいケーキ(幼) りんご(小・中)	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 海そう わかめ のり	にんじん ねぎ きゅうり コーン	おからこんにゃく しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ りんご	さとう でんぶん ケーキ		622 21.3
14	火	わかめごはん 牛乳 かれいのしょうがに きゅうりのおかかえ あつあけのみぞしる ヨーグルト	かれいのしょうがに あつあげ みそ	牛乳 かつあぶし にんじん ねぎ ヨーグルト	わかめ	青菜 きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	米		602 25.5
15	水	コッペパン 牛乳 さけチーズフライ(パックソース) イタリアンサラダ ワンタンスープ	さけチーズフライ	牛乳	にんじん チングン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン	油 イタリアンドレッシング	676 28.3
16	木	小型コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに ちゅうかサラダ チョコ大豆クリーム	とり肉 白いんげん豆 とり肉	牛乳 牛乳	にんじん ブロッcoli にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 切干したいこん	パン マカロニ さとう チョコ大豆クリーム	ベシャメルソース 油 ごま油 ごま	608 25.8
17	金	麦ごはん 牛乳 牛すじカレー フルーツ白玉	牛肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 白玉だんご いちごゼリー	カレールウ	692 22.5
20	月	麦ごはん 牛乳 牛すき丼 ゆずかあえ おいわいクレープ	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ ゆず果じゅう	米 麦 ふ さとう さとう クレープ	ごま	696 22.3
21	火	ごはん 牛乳 かきじいのあつ焼きたまご こまあえ ふた肉とこんにゃくのみぞに おかかふりかけ	たまご焼き	牛乳	小松菜	キャベツ 切干したいこん	さとう さとう	ごま	641 24.6
22	水	小型コッペパン 牛乳 焼きうどん ごぼうとコーンのサラダ オレンジ メープルジャム	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 青のり	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン オレンジ	パン うどん さとう メープルジャム	ごまドレッシング ごま	643 24.9
23	木	小型コッペパン 牛乳 とり肉のレモン風味 さつまいもサラダ ちゅうか風コーンスープ	とり肉 ツナ たまご とうふ	牛乳 ブロッcoli にんじん バセリ	牛乳	レモン果じゅう たまねぎ コーン	パン でんぶん さとう さつまいも でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	676 32.2
24	金	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 そくせきづけ 肉じゃが	さわら	牛乳	こんぶ	すだち果じゅう キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう じやがいも		677 29.0
27	月	ごはん 牛乳 いわしの梅に プロッcoliのかんきつあえ 大豆入りきんびらごぼう チーズ(中)	いわしの梅に	牛乳	プロッcoli にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	米 さとう ごま	かんきつドレッシング	640 27.9
28	火	カレーピラフ 牛乳 肉しゅうまい(幼・小:2 中:3) スパゲティサラダ にら玉スープ ナタデコ入りヨーグルト風ゼリー	とり肉 ベーコン 肉しゅうまい ツナ かまぼこ たまご	牛乳 牛乳	にんじん にんじん にら	にんにく たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 スパゲティ でんぶん ナタデコ ゼリー	ちゅうかドレッシング(ごま)	625 25.7
30	木	小型コッペパン 牛乳 肉だんご(幼・小:1 中:2) ゴールスローサラダ パンプキンポタージュ すだち&ももゼリー	肉だんご とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ バセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン でんぶん サウザンドレッシング すだち&ももゼリー		606 21.9

お入学・お進級おめでとうございます

いろどり豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思います。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

学校給食について ~こんなことに気をつけています~

食材 献立 栄養 調理・衛生

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

行食事や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立を作りを心がけています。

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

