



2022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	主食・おかず・牛乳	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
11	月	チキンライス 牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	エネルギー kcal
12	火	ラビオリスープ ポテトサラダ	とり肉 ラビオリ ツナ	牛乳	にんじん トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだ豆 しめじ きゅうり	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たんぱく質 g 596 22.9
13	水	ごはん 牛乳 キムタク丼 ぱんさんすう おいわいデザート	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 青のり	にんじん にら にんじん	キムチ はくさい たまねぎ つぼづけ キャベツ きゅうり	米 はるさめ さとう クリームブッセ	ごま油 ごま油 585 22.5
14	木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば チキンナゲット(幼・小:2 中:3) オレンジ	牛乳 ふた肉 いか さつまあげ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン	ちゅうかめん 585 28.0
15	金	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コールスローサラダ チョコベースト	牛乳 ふた肉	牛乳 にんじん	にんじん ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう コールスロードレッシング	639 24.5
18	月	ごはん 牛乳 ポークカレー 牛乳 コーンええ おいわいゼリー	牛乳 ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 にんじん	にんじん	ににく しょうが たまねぎ えだ豆 りんご きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも カレールウ さとう いちごゼリー	653 21.0
19	火	ごはん 牛乳 とりのからあげ 切りぼし大根のサラダ 館	牛乳 とり肉 かにかま みそ	牛乳 わかめ	こまつな ねぎ	しょうが ににく 切りぼし大根 キャベツ たまねぎ だいこん	米 でんぶん 油 ふ	626 27.3
20	水	小型チョコチップパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツのマリネ	牛乳 ふた肉 だいす	牛乳 ハム	にんじん ピーマントマト にんじん	ににく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン チョコチップ スパゲティ フレンチドレッシング	596 23.0
21	木	黒とうパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ポイルブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ	牛乳 ブロッコリー	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ	パン こくとう さとう	651 27.1
22	金	カルシウムたっぷりじゃこめし さばのみぞに しゃっきりごまあえ ふしめんじる	牛乳 さばのみぞに	牛乳 にんじん チンゲンサイ	ちりめん わかめ	えだ豆 コーン 梅ぼし もやし れんこん ほししいたけ たまねぎ	米 麦 さとう ふしめん	626 27.0
25	月	たきこみごはん 牛乳 高野どうふのもの 切りぼし大根のツナあえ 青りんごゼリー	牛乳 とり肉 油あげ 高野どうふ とり肉 ツナ	牛乳 にんじん にんじん	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう しめじ たまねぎ ほししいたけ グリンピース	米 麦 さとう ごま 青りんごゼリー	598 26.2
26	火	ごはん 牛乳 ホイコーロー あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) バンバンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳 とり肉	にんじん	しょうが ににく 切りぼし大根 キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん 油 バンバンジードレッシング	658 26.5
27	水	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ハムサラダ マカロニスープ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	牛乳 にんじん チンゲンサイ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン マーマレード でんぶん マカロニ	644 27.4
28	木	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに プロッコリーとコーンのサラダ キャベツと肉団子のスープ	牛乳 いわしのトマトに	牛乳 プロッコリー	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ えのきたけ	パン コンクリート レッシング	618 28.8



入学・進級 あめことう

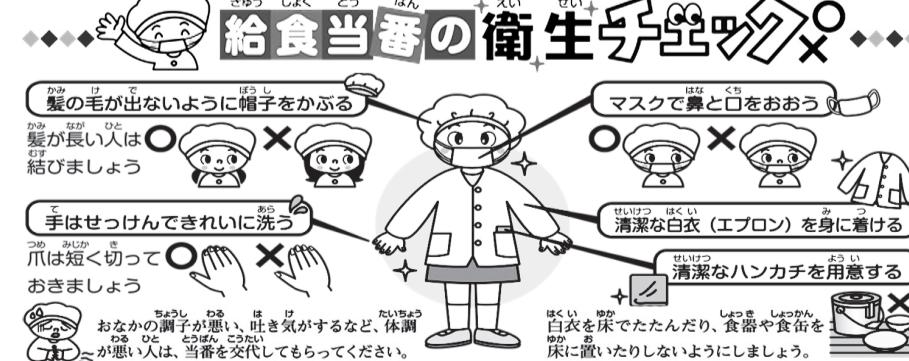
いきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。

えい よう かん り こ ん だ て さく せい 栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目指し、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



衛生管理

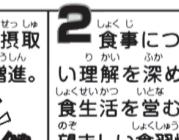


学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約



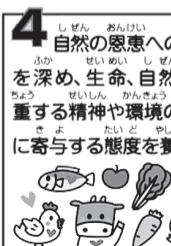
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しく理解を深め、健全な食生活を判断力やのぞき見し社会性と協同の精神を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食事が多い人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。