



# 献立表



めあて

食生活の反省をしよう  
●食事のマナーを見直そう

平成30年度 桑折町学校給食センター

日	曜日	しゅくじょう 主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べ てほしい食 品	給食が休み の幼稚園・ 学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整える はたらき	体のエネルギーを 作るはたらき			
1	金	ちらしずし	○	さわら西京焼き すまし汁 菜の花のおひたし ひしもち		牛乳 油揚げ 卵 とり肉 豆腐 かまぼこ かつお節	にんじん レンコン ししいだけ かんぴょう ほうれん草 三つ葉 菜の花 もやし	米 さとう ひしもち	714 830	いも類	
4	月	コッペパン チョコクリーム	○	花形豆腐ハンバーグ 白菜とベーコンのスープ りっちゃんサラダ		牛乳 豆腐 ベーコン ハム 昆布 かつお節	白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	コッペパン チョコ さとう	563 764	きのこ類	
5	火	麦ごはん	○	チキンカレー とんかつ もやしとキャベツのサラダ ヨーグルト		牛乳 ふた肉 とり肉 ヨーグルト 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 油 ルウ じゃがいも	807 981	豆類	
6	水	ごはん	○	白身魚のみそマヨやき きのこのすまし汁 切干大根の煮物		牛乳 ホキ みそ 豆腐 とり肉 さつまあげ	玉ねぎ まいだけ えのき しめじ にんじん 三つ葉 こんにやく 切干大根 さやいんげん	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	580 688	果物類	幼稚園
7	木	ごはん	○	ぎょうざ(幼小2、中3) 中華玉子スープ ナムル		牛乳 ふた肉 とり肉 豆腐 卵	ねぎ にんじん ししいだけ キャベツ チンゲン菜 もやし	米 てん粉	613 770	海藻類	中3年
8	金	ごはん	○	さばの塩焼き いものこ汁 五目おから		牛乳 さば ふた肉 豆腐 みそ おから ちくわ ひじき	にんじん ねぎ こんにやく しめじ ごぼう しょうが	米 里いも さとう	644 771	緑黄色野菜	伊達崎小 中3年
11	月	メロンパン	○	とり肉のハーブ焼き ミルメーク ミネストローネ キャベツサラダ いちご(幼小2、中3)		牛乳 とり肉	白菜 玉ねぎ 枝豆 にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり もやし パプリカ いちご	メロンパン じゃがいも さとう	649 742	海藻類	
12	火	ツナごはん	○	とりのからあげ(幼小2、中3) とん汁 こんにやくと豆のサラダ お祝いデザート(中のみ)		牛乳 ツナ とり肉 ふた肉 海藻 みそ	グリンピース にんじん しょうが にんにく 白菜 大根 ねぎ ごぼう こんにやく もやし 枝豆	米 さとう てん粉 油	848 993	果物類	
13	水	中華 ソフトめん	○	ハオズ(2個) みそラーメンかけ汁 わかめサラダ		牛乳 ふた肉 みそ わかめ	にんじん 白菜 もやし ビーマン コーン だけのこしょうが にんにく キャベツ	中華ソフトめん 小麦粉	597 -	豆類	幼稚園 中学校
14	木	ごはん	○	さけの麹漬け焼き げんちんみそ汁 たくあん和え		牛乳 さけ 油揚げ かつお節 みそ	大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにやく 白菜 ほうれん草 もやし たくあん	米	549 652	きのこ類	中3年
15	金	ごはん	○	さんまの甘露煮 大根のみそ汁 ふた肉のうま煮 お祝いデザート(幼小のみ)		牛乳 さんま わかめ みそ ふた肉 凍み豆腐	大根 白菜 さやえんどう ししいだけ こんにやく にんじん さやいんげん	米 さとう	610 728	いも類	中3年
18	月	切り目入り コッペパン	○	ホットドック用ハンバーグ 玉子スープ ポテトサラダ バックケチャップ		牛乳 ふた肉 とり肉 ハム 卵	ほうれん草 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン	コッペパン てん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	576 739	魚介類	幼稚園 睦合小 中3年
19	火	麦ごはん	○	納豆 じゃがいものそぼろ煮 わかめ和え オレンジ		牛乳 とり肉 わかめ さつまあげ 厚揚げ	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが オレンジ	米 麦 さとう てん粉	661 814	緑黄色野菜	幼稚園 睦小、半小 中3年
20	水	ごはん	○	手作りどんかつ パックソース 玉ねぎのみそ汁 かわりおひたし		牛乳 ふた肉 豆腐 わかめ みそ ハム	玉ねぎ 大根 小松菜 もやし コーン	米 小麦粉 パン粉 油	- 824	果物類	幼稚園 小学校 中3年
21	木	<b>春分の日</b>									

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

### 食生活と健康チェック!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝食ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前には必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

卒業生のみなさんへ  
卒業おめでとうございます。  
中学3年生の皆さんは、給食を食べるのも残りわずかです。小学校の時から9年間、幼稚園も含めると12年間、給食を食べたことになりました。中学校を卒業すると、ほとんどの人が給食ではなくなってしまいますが、学校給食で経験したことを思い出し、良く食べ、良く体を動かし、しっかり休養をとって、これからも健康で楽しい生活を送ってほしいと思います。まだまだ成長期です。牛乳も忘れずに飲みましょう。

小学6年生のみなさんは、中学生になっても給食があります。小学校6年間で、心も体も大きく成長したかと思いますが、中学生の時期はさらに心身共に成長が進む時期です。今まで以上に栄養をとることが大切ですので、給食の量が多くなり、初めは食べきれないかもしれませんが、少しずつでいいので、給食を一口でも多く食べてほしいと思います。

今年度もあつたわすかですが、給食センターでは、最後まで、皆さんに安全・安心なおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

### 今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	651 (650)	793 (830)
たんぱく質(g)	25.8 (26)	30.9 (34)
炭水化物(g)	87.4	109.3
脂質(g)	21.0 (18)	24.4 (23)
食塩量(g)	2.0 (2.0)	2.5 (2.5)



☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。