



献立表



めあて

給食の決まりを守って楽しい食事をしよう。

- しっかり手洗いしましょう。
- 給食当番は身支度（白衣・マスク）を整えましょう。
- 準備や後片付けは、決まりを守りましょう。

平成31年度 桑折町学校給食センター

日	曜日	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
9	火	七穀ごはん	○	とり肉のねぎソースかけ なめこ汁 おひたし		牛乳 とり肉 豆腐 みそ かつお節	ねぎ しょうが にんにく なめこ 大根 ねぎ 茎たち菜 にんじん もやし	米 七穀 ごま ごま油	567 671	魚介類	睦小、崎小 半小
10	水	ソフトめん	○	山菜うどんかけ汁 野菜かき揚げ 大根の浅漬け いちご（小2、中3）		牛乳 とり肉 なると	山菜 にんじん しいたけ ねぎ 大根 きゅうり いちご	ソフトめん 油 小麦粉	689 913	豆類	幼稚園 睦小、半小 中3年
11	木	ごはん	○	ポークしゅうまい(幼小2、中3) わかめスープ ホイコーロー		牛乳 ぶた肉 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	米 ごま油 さとう でん粉 小麦粉	557 683	いも類	睦小 中3年
12	金	ごはん	○	鮭の麹漬け焼き 玉ねぎのみそ汁 ごまあえ		牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	米 ごま さとう	528 626	緑黄色野菜	幼稚園 中3年
15	月	黒糖パン	○	ソースメンチカツ 白菜スープ ブロッコリーツナサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	白菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	パン さとう パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	569 798	きのこ類	
16	火	赤飯	○	さわらの照り焼き みそかき玉子汁 しょうがあえ お祝いいちごゼリー		牛乳 さわら 豆腐 卵 みそ かまぼこ	にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 もやし しょうが	赤飯 ごま でん粉 ゼリー	605 715	海藻類	
17	水	ごはん	○	春巻き 春雨スープ ナムル		牛乳 ぶた肉	白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ しいたけ 大根 もやし	米 小麦粉 春雨 ごま油	607 688	果物類	幼稚園
18	木	麦ごはん	○	チキンカレー こんにやくと豆のサラダ サワーゼリー		牛乳 とり肉 海藻 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが こんにやく キャベツ 枝豆	米 麦 じゃがいも ルウ ゼリー	665 778	魚介類	
19	金	ごはん	○	いわしの梅煮 とん汁 五目きんぴら		牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 みそ さつまあげ	白菜 大根 にんじん ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	米 ごま さとう じゃがいも	633 758	海藻類	幼稚園 睦小 伊達崎小
22	月	食パン	○	ブルーベリー&マーガリン ミートオムレツ 大根サラダ キャベツのクリームシチュー オレンジ		牛乳 卵 とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 もやし オレンジ ブルーベリー	食パン ルウ じゃがいも マーガリン	671 753	きのこ類	小学校
23	火	ごはん	○	豆腐のナゲット(幼小2、中3) とりごぼう汁 かわりおひたし		牛乳 豆腐 とり肉 みそ ハム	ごぼう しめじ にんじん ねぎ 小松菜 もやし コーン	米	568 690	果物類	
24	水	中華ソフトめん	○	しょう油ラーメンかけ汁 ぎょうざ(小2、中3) もやしときゅうりのサラダ		牛乳 ぶた肉 なると	メンマ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ きゅうり	中華ソフトめん 小麦粉	638 862	魚介類	幼稚園 釧路小
25	木	たけのこごはん	○	鯉型ハンバーグ わかめと玉ねぎのみそ汁 おかか和え 柏餅		牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 わかめ みそ かつお節	たけのこ にんじん しいたけ 枝豆 しょうが 玉ねぎ 大根 さやえんどう もやし キャベツ	米 さとう かしわもち	659 789	いも類	
26	金	麦ごはん	○	納豆 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ		牛乳 納豆 とり肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし たくあん	米 麦 さとう でん粉	659 813	海藻類	幼稚園
29	月	昭和の日									
30	火	退位の日									

※都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

給食を楽しくおいしく食べるためには、クラス全員の協力が必要です。給食当番の人は、手洗いや白衣の着用など衛生面をきちんとしましょう。当番じゃない人は、給食の準備として、教室をきれいにしたり、配膳されるまで静かに待っていきましょう。また、「後片付けまでが給食時間」です。自分で使った食器類などは、自分できちんと決められたところに、壊さないようにていねいにかたづけましょう。

今年度1年間、みんなで協力して、気持ちよく給食時間を過ごせるようにしましょう！



ここがポイント 給食の準備 チェックしてみよう

- ◆給食当番の人◆
- きちんと手洗いをし、清潔なハンカチで手をふきましたか？
 - 伸びたつめは短く切りそろえていますか？
 - 身につける白衣・エプロンは清潔なものでですか？
 - 髪の毛が出ないようにきちんとぼうしをかぶりましたか？
 - 食器や食缶は途中床などに置かず、配膳台まできちんと運べましたか？
 - クラス全員にきれいに盛りつけてあげることができましたか？



給食は準備から後片付けまでしっかりと

☆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。
☎581-0250

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	615(650)	753(830)
たんぱく質(g)	23.9(26)	28.7(34)
炭水化物(g)	90.5	113.8
脂質(g)	16.6(18)	19.1(23)
食塩量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)