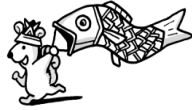




献立表

令和元年 桑折町学校給食センター



めあて

正しい食事のマナーを身につけよう。

- 正しく食器をならべましょう。(左ごはん 右しる)
- 正しいはしを持ち方をおぼえましょう。
- 正しいせいで食べましょう。

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	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	Kcal		

1日(水) 即位の日、2日(木) 休日、3日(金) 憲法記念日、4日(土) みどりの日、5日(日) こどもの日

こどもの日 振替休日											
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	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
7	火	ごはん	○	ふりかけ 春雨スープ 肉団子(幼小2、中3) コーンと大根のサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん チンゲン菜 たけのこ しいたけ 大根 きゅうり コーン	米 春雨	564 686	豆類	
8	水	ソフトめん	○	きつねかけ汁 野菜かきあげ しょうがあえ キウイフルーツ		牛乳 とり肉 なたと 油揚げ	にんじん ほうれん草 白菜 ねぎ キャベツ もやし しょうが キウイフルーツ	ソフトめん 小麦粉 油	697 875	いも類	幼稚園
9	木	ごはん	○	サバのみそ煮 ごま和え 大根となめこのみそ汁		牛乳 さば 豆腐 みそ	なめこ 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 さとう ごま	621 760	果物類	伊達崎小
10	金	ごはん	○	ぎょうざ(小2、中3) 肉入りワンタンスープ 大根サラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ チンゲン菜 大根 もやし	米 ワンタン ごま油	647 805	海藻類	幼稚園
13	月	切り目入り コッペパン	○	チリコンカン コンソメスープ ブロッコリーサラダ		牛乳 とり肉 ビーンズミックス ぶた肉	玉ねぎ 枝豆 にんにく にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	パン 小麦粉 油	557 737	魚介類	
14	火	ごはん	○	ソースカツ 大根のみそ汁 キャベツのサラダ		牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	大根 白菜 さやえんどう キャベツ きゅうり もやし	米 小麦粉 パン粉 さとう 油	651	緑黄色野菜	中学校
15	水	ごはん	○	白身魚のみそマヨやき けんちん汁 かわりおひたし		牛乳 ホキ みそ 豆腐 ハム 油揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし コーン	米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	610	海藻類	幼稚園 中学校
16	木	ごはん	○	カツオの南蛮漬け たけのこのみそ汁 わかめあえ		牛乳 かつお 豆腐 みそ わかめ	ねぎ しょうが たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ もやし	米 でん粉 さとう じゃがいも 油	648 725	きのこ類	
17	金	麦ごはん	○	アスパラ入りチキンカレー 海藻サラダ りんごゼリー		牛乳 とり肉 脱脂粉乳 海藻	玉ねぎ にんじん アスパラガス にんにく しょうが きゅうり もやし コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ	684 805	魚介類	幼稚園 中1・2年
20	月	コッペパン	○	豚汁 肉のハーブ焼き 野菜スープ マカロニサラダ		牛乳 とり肉 ウィンナー ツナ	パプリカ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン	パン ジャム さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	835	きのこ類	小学校
21	火	たけのこ ごはん	○	魚型フライ 大根の浅漬け わかめと豆腐のみそ汁 豆乳プリンタルト		牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 豆腐 たら みそ	たけのこ しいたけ 枝豆 大根 しょうが さやえんどう きゅうり にんじん	米 さとう 油 小麦粉 じゃがいも タルト	669 803	海藻類	
22	水	中華 ソフトめん	○	もち米肉団子(1人2個) 塩ラーメンかけ汁 小松菜とツナのサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ ツナ	キャベツ たけのこ にんじん もやし ねぎ 小松菜	中華ソフトめん もち米	611 775	いも類	幼稚園
23	木	ごはん	○	いわしの梅煮 とん汁 おかかあえ オレンジ		牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 みそ かつお節	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり オレンジ 梅 もやし	米 じゃがいも	640 727	きのこ類	
24	金	ごはん	○	春巻き もずくスープ 野菜いため		牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 もずく	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	米 小麦粉 でん粉 ごま油	653 738	果物類	幼稚園
27	月	レーズンパン	○	ハンバーグソースかけ カレー風味スープ もやしときゅうりのサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり もやし レーズン マッシュルーム	パン でん粉 じゃがいも	556 701	豆類	
28	火	ごはん	○	あじの塩焼き じゃがいものみそ汁 五目おから		牛乳 あじ 油あげ みそ おから ちくわ ひじき	ねぎ にんじん ごぼう しょうが	米 じゃがいも さとう	576 680	緑黄色野菜	伊達崎小
29	水	豚そぼろ ごはん	○	とりのからあげ(小2、中3) 玉ねぎのみそ汁 こんにゃくサラダ		牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ わかめ ぶた肉	枝豆 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 さとう でん粉 油	656 806	きのこ類	幼稚園 伊達崎小
30	木	麦ごはん	○	納豆 親子煮 からしあえ		牛乳 納豆 とり肉 卵 ちくわ	にんじん 玉ねぎ さやえんどう しいたけ 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 さとう	667 792	魚介類	睦合小
31	金	ごはん	○	さけの塩焼き 白菜となめこのみそ汁 こんにゃくのおかか煮		牛乳 さけ 豆腐 みそ とり肉 さつまあげ かつお節	なめこ 白菜 ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	米 さとう	600 702	果物類	幼稚園

☆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。

TEL 581-0250

今月から元号が「平成」から「令和」となりますね。「令和」には、人々が美しく心を寄せ合う中で、新しい文化、新しい時代を切り開いていくという思いも込められているとのことです。さて、今月は、食事のマナーについてお話をしたいと思います。なぜ、マナーを守らなければならないのでしょうか？マナーは、いっしょに食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をする事ができるための「心遣い」です。食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう。

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	629(650)	762(830)
たんぱく質(g)	24.5(26)	29.4(34)
炭水化物(g)	87.5	108.5
脂質(g)	18.6(18)	21.1(23)
食塩量(g)	2.2(2.0)	2.7(2.5)

※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。

食事のマナー守っていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶が言えますか？

正しい姿勢で食べることができていますか？

正しい姿勢

正しいお箸の持ち方ができていますか？

口に食べ物が入ったままおしゃべりしていませんか？