



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。

日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		給食が休みの 幼稚園・ 学校
								小	中	
7火	七穀ごはん	○	とり肉のねぎソースかけ 春キャベツの味噌汁 かぶれなのおひたし		牛乳 鶏肉、油揚げ、 味噌、かつお節	ねぎ、キャベツ、玉葱、こまつ な、にんじん、もやし、 しょうが にんにく	米 七穀米、 砂糖、ごま ごま油、じゃがいも	601 28.5 14.0 2.1	704 32.6 14.9 2.3	幼稚園 小学校
8水	ソフトめん	○	山菜うどんかけ汁 ちくわの天ぷら 大根の浅漬け いちご	天ぷら・いちご 小→2 中→3	牛乳 鶏肉、なると、 こんぶ、ちくわ	山菜、にんじん 椎茸、ねぎ、だいこん きゅうり、いちご	ソフトめん 油 小麦粉	610 23.2 15.1 2.0	812 28.7 20.8 2.1	幼稚園 睦合小 醸芳小 半田醸芳小
9木	ごはん	○	鮭の麹漬け焼き みそかき玉子汁 ごま和え		牛乳 鮭、豆腐、 卵、味噌	にんじん、にら たけのこ、キャベツ もやし	米 かたくり粉、 砂糖、ごま	548 25.9 13.4 1.7	652 30.4 15.0 2.1	睦合小
10金	ごはん	○	しゅうまい 五目スープ パンサンデー	しゅうまい 小→2 中→3	シュウマイ、鶏肉 牛乳 かまぼこ、 卵、ハム	キャベツ、干し椎茸、 もやし、ねぎ、きゅうり	米、はるさめ、 砂糖、ごま油	606 21.5 18.1 2.3	744 25.7 21.3 2.8	幼稚園 睦合小
13月	バターパン	○	ミートボール アスパラサラダ 玉子スープ	ミートボール 幼・小→2 中→3	牛乳 卵、大豆	アスパラガス、コーン キャベツ、ほうれんそう、 玉葱、にんじん、干し椎茸	小麦粉、砂糖、バター、 じゃがいも、 かたくり粉	607 24.3 23.8 2.0	789 29.9 28.7 2.7	
14火	赤飯 ゴマ塩	○	鶏の唐揚げ すまし汁 磯香和え お祝いデザート	からあげ 幼・小→2 中→3 お祝い献立	鶏肉、豆腐 なると のり 牛乳	にんじん、干し椎茸、 糸みつば、ほうれんそう、 キャベツ、えだまめ、 しょうがにんにく	赤飯、 かたくり粉、 油 ゼリー	715 25.8 24.2 2.0	801 27.8 24.5 2.1	
15水	麦ごはん	○	納豆 じゃがいものそぼろ煮 たくあん和え		納豆、鶏肉 さつま揚げ、厚揚げ かつお節 牛乳	玉葱、にんじん、いんげん ほうれんそう、もやし、 たくあん	米 じゃがいも 砂糖 麦 かたくり粉	643 26.6 16.3 1.9	787 32.4 19.6 2.2	幼稚園
16木	ごはん	○	さばの塩焼き 五目豆 春野菜の味噌汁	減塩献立	さば、鶏肉 さつま揚げ、こんぶ 味噌 牛乳	えだまめ、たけのこ にんじん かぶ くさだち こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	646 26.0 22.2 2.2	755 29.1 25.1 2.4	
17金	ごはん	○	春巻き ナムル 春雨スープ		卵 牛乳 鶏肉 豚肉	ぜんまい、にんじん、 ほうれんそう、もやし、玉葱、 干し椎茸、きぬさや	米、ごま油、砂糖 はるさめ、油、 かたくり粉	660 19.3 22.3 1.7	751 21.4 23.2 2.3	幼稚園 睦合小 伊達崎小
20月	コッペパン	○	いちご&マーガリン 鶏肉のハーブ焼き 福島県産トマトのミスト 春キャベツのサラダ		鶏肉 牛乳	はくさい、玉葱、枝豆、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、コーン トマト にんにく	小麦粉、 いちご&マーガリン、 砂糖、マカロニ、 じゃがいも、油	635 26.8 26.0 2.0	700 28.6 28.2 2.1	小学校
21火	ごはん	○	鮭フライ タルタルソース もやしの味噌汁 きりぼしだいこんの煮物		鮭 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	もやし、はくさい、 えのきたけ、だいこん、 にんじん、さやいんげん こんにゃく	米 タルタルソース、 油、砂糖	620 22.8 19.2 1.9	731 26.5 21.1 2.2	伊達崎小
22水	中華ソフトめん	○	しょう油らーめんかけ汁 ぎょうざ もやしとわりりのサラダ	ぎょうざ 小→2 中→3	豚肉、なると、 ぎょうざ 牛乳	メンマ、にんじん、 ほうれんそう、もやし、 ねぎ、きゅうり	ソフトめん 砂糖 ごま油	646 26.5 15.5 2.8	874 34.3 18.4 3.1	幼稚園
23木	麦ごはん	○	チキンカレー こんにゃくと豆のサラダ いちご	いちご 幼・小→2 中→3	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉葱、にんじん、にんにく グリーンピース こんにゃく キャベツ、枝豆、いちご	米、じゃがいも、 カレールウ 麦	618 19.7 15.2 1.7	729 22.4 16.7 2.0	
24金	ごはん	○	白身魚の味噌マヨ焼き 菜の花おひたしあえ にらたま汁		鮭、味噌、かつお節 卵、大豆 牛乳	パセリ、玉葱、 菜の花、にんじん、もやし、 椎茸、にら	米 砂糖、 かたくり粉	604 26.8 18.0 1.7	709 30.7 20.4 1.9	幼稚園 醸芳小
27月	食パン	○	チキンナゲット 肉団子スープ ポテトサラダ	ナゲット 幼→1 小→2 中→3	チキンナゲット ハム ミートボール 牛乳	にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、椎茸、 ねぎ、きゅうり、コーン	小麦粉 砂糖 マヨネーズ (卵抜き) じゃがいも	627 23.6 23.8 2.1	744 27.8 28.5 3.1	伊達崎小
28火	ごはん	○	のり きびなごフライ ごまみそおでん 春キャベツのおかかあえ	フライ 幼→1 小→2 中→3	のり、さつま揚げ、 ちくわ、がんも、 うずら卵 こんぶ、 味噌、かつお節 きびなご 牛乳	だいこん、にんじん、もやし、 キャベツ こんにゃく	米 砂糖 ごま油	673 27.9 19.7 2.3	800 33.1 22.1 3.0	伊達崎小
29水	昭和の日									
30木	ごはん	○	和風ハンバーグ わかめの味噌汁 ごぼうサラダ		ハンバーグ、わかめ、 豆腐、牛乳 味噌、ハム	玉葱 大根 ねぎ ごぼう、にんじん、コーン キャベツ にんにく	米、じゃがいも、ごま、 マヨネーズ (卵抜き)	704 26.2 25.7 2.2	833 30.2 29.2 2.7	伊達崎小

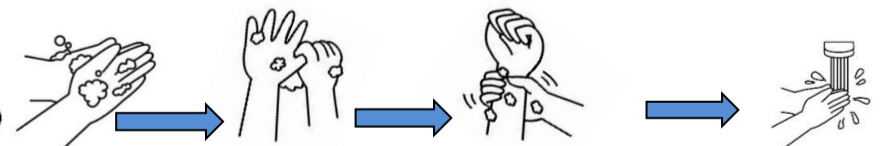
★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★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

給食当番の約束



給食の前に手を洗おう!



指の間までしっかり石けんをつけて洗いましょう。

14日(火)
入学・進級を祝って
お祝い献立となります。

16日(木)
減塩について考えてもら
う日になっています。
(放送資料で説明)

今月の平均栄養価

	小 (基準値)	中 (基準値)
エネルギー(kcal)	633(650)	758(830)
たんぱく質(g)	24.8(26)	29.0(34)
炭水化物(g)	88.1	108.8
脂質(g)	19.6(18)	22.2(23)
食塩相当量(g)	2.0(2.0)	2.4(2.5)