



献立表

令和2年度桑折町学校給食センター

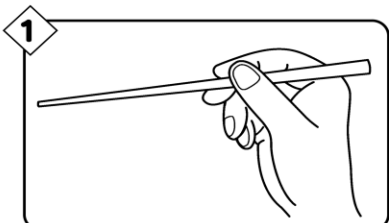
めあて 正しい食事のマナーをみにつけよう。

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	
11月	レーズンパン	○	ハンバーグ ケチャップ コールスローサラダ じゃがいもベーコンに	ケチャップを ハンバーグに かけて食べよう	牛乳、ベーコン、 大豆、ハンバーグ 脱脂粉乳	レーズン、玉葱、コーン にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり	小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	651 23.8 28.8 2.1	813 29.1 32.0 2.4	
12火	ごはん	○	のり シシャモフライ おかかあえ ごまみそおでん	フライ 幼→1 小→2 中→3	牛乳、のり、ちくわ さつま揚げ、 がんも、うずらの卵、 こんぶ、味噌、 かつお節、ししゃも	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、かたくり粉、	722 28.1 22.4 2.6	874 33.4 26.1 3.6	
13水	ごはん	○	白身魚の味噌マヨネーズ焼き かわりおひたし けんちん汁		牛乳、ホキ、味噌、 油揚げ、豆腐、 ハム	玉葱、だいこん、 にんじん、ねぎ、 ごぼう、こんにゃく、 こまつな、もやし、コーン	マヨネーズ(卵抜き) 砂糖、じゃがいも	613 23.7 17.9 2.0		幼稚園 中学校
14木	麦ごはん	○	チキンカレー こんにゃくサラダ		牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳 海藻	玉葱、にんじん、にんにく グリーンピース、キャベツ、 枝豆、こんにゃく しょうが	米 じゃがいも、 カレールウ 麦 ドレッシング	604 19.3 15.2 1.7		中学校
15金	ごはん	○	しゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい 小2 中3	牛乳、ツナ、 豚肉、豆腐、 味噌、ハム	にんじん、椎茸、 玉葱、にら、にんにく きゅうり、もやし しょうが	米、ごま油、 かたくり粉、はるさめ、 砂糖	666 25.6 20.9 2.3	815 30.9 24.7 2.9	幼稚園
18月	食パン	○	あんずジャム ジャーマンポテト 大根サラダ 肉団子スープ		脱脂粉乳、牛乳、 ベーコン、チーズ、 肉団子	玉葱、にんじん、もやし たけのこ、ねぎ、 椎茸、青梗菜、だいこん、 パセリ	小麦粉、砂糖、ジャム じゃがいも、バター、 ごま油、ドレッシング	627 22.6 19.1 2.5	707 25.2 20.7 2.9	
19火	ごはん	○	カツオフライごまみそ和え わかめとかまぼこの和え物 たけのこのみそしる かしわもち	子どもの日 献立	牛乳、かつお、 味噌、豆腐、わかめ	たけのこ、にんじん、 きぬさや、キャベツ、 もやし、しょうが	米、砂糖、かたくりこ じゃがいも ごま かしわもち 油	696 29.3 15.8 2.0	808 33.7 17.5 2.6	
20水	中華ソフトめん	○	とりつくね 小松菜とツナの和え物 塩ラーメンかけ汁		牛乳、豚肉、 わかめ、ツナ パオス	キャベツ、たけのこ、 にんじん、もやし、 ねぎ、こまつな	小麦粉	597 28.3 14.7 2.9	806 36.8 17.5 3.4	幼稚園
21木	わかめごはん	○	鶏のカレー揚げ きゅうりとかぶの漬物 新じゃがいもの味噌汁	からあげ 幼・小2 中3	わかめ、牛乳、 鶏肉、味噌、 こんぶ	菜の花、だいこん、 きゅうり、かぶ、 しょうが	米、かたくり粉、 油、じゃがいも	637 22.3 20.0 1.9	778 27.9 24.3 2.4	
22金	ごはん	○	ふりかけ ソーセージ入り卵焼き たけのこのおかか 油麩の味噌汁		牛乳、卵焼き、 ソーセージ 鯉節 豆腐、味噌、鶏肉、	玉葱、にんじん、 ねぎ、たけのこ、 いんげん、こんにゃく	米、油麩、砂糖	638 23.5 22.1 2.0	735 25.5 24.3 2.0	幼稚園 半田醸芳小
25月	切れ目入り コッペパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ かぶと春キャベツのスープ キウイフルーツ		脱脂粉乳、牛乳、 豚肉、 豆	キャベツ、にんじん、 玉葱、カリフラワー キウイフルーツ 枝豆 ブロッコリー、かぶ コーン にんにく	小麦粉、砂糖、 油、	578 26.4 21.4 2.5	762 33.3 25.4 2.9	
26火	たけのこ ごはん	○	タルタルソース 鮭フライ わかめ和え 新玉葱の味噌汁		牛乳、鮭フライ、 豚肉、油揚げ、 豆腐、味噌、わかめ、 かまぼこ	たけのこ、にんじん、 椎茸、枝豆、しょうが 玉葱、きゅうり、キャベツ	米 砂糖 ごま 油	702 24.6 26.1 2.5	748 26.4 29.3 2.8	
27水	麦ごはん	○	納豆 からしあえ おやこに		牛乳、納豆、鶏肉 卵、ちくわ	にんじん、玉葱、 みつば、椎茸、キャベツ こまつな、もやし、	米 砂糖 麦	652 29.0 18.6 1.8	775 34.2 21.2 2.2	幼稚園
28木	ごはん	○	いわしの梅煮 おかかあえ 豚汁	減塩献立	牛乳、いわし、 豚肉、豆腐、 味噌、かつお節	はくさい、だいこん、うめ にんじん、ねぎ、ごぼう もやし、キャベツ、 きゅうり、こんにゃく	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	626 28.2 15.0 1.6	715 30.9 15.5 1.8	
29金	ごはん	○	韓国風焼き肉 パンバンジーサラダ コーン卵スープ		牛乳、豚肉、 卵、 チキン	玉葱、ピーマン、にんにく にんじん、いんげん、 椎茸、青梗菜、きゅうり、 キャベツ コーン ねぎ	米、じゃがいも、ごま、 マヨネーズ(卵抜き) 砂糖 ごま油 かたくりこ	610 26.2 18.4 1.9	726 30.3 20.7 2.6	幼稚園

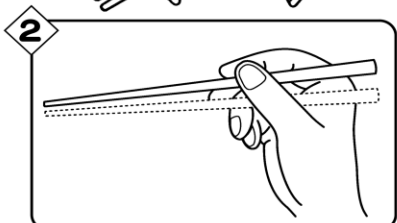
★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★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

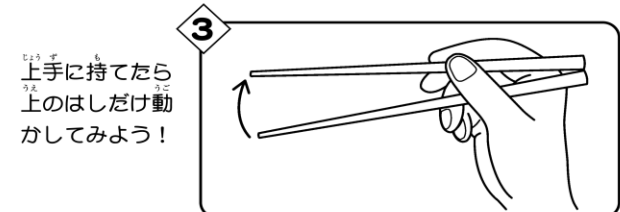
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



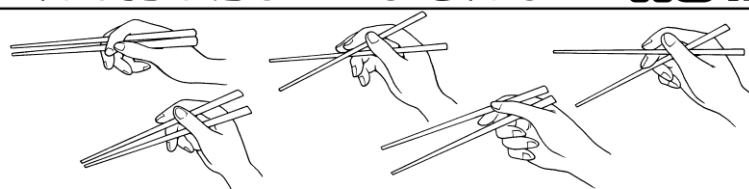
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう!



こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!

19日(火)

子どもの日献立で柏餅がつきます。(材料のキャンセルができないため遅めの子どもの日献立となっていますのでご了承ください。)

28日(木)

減塩について考えてもらう日になっています。

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(kcal)	638(650)	767(830)
たんぱく質(g)	25.2(26)	30.2(34)
炭水化物(g)	88.7	108.9
脂質(g)	19.7(18)	22.7(23)
食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)