



献立表

令和2年度桑折町学校給食センター

めあて

かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけよう

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 小 中	給食が休みの 幼稚園・ 学校
1月	レーズンパン	○	じゃがいものベーコンに スペイン風オムレツ コールスローサラダ	幼稚園年少のみ お祝いゼリーが つきます。	牛乳,ベーコン,大豆 卵	レーズン,玉葱,にんじん, グリーンピース,キャベツ きゅうり,コーン	小麦粉,じゃがいも 油,砂糖	636 817 21.5 27.6 28.0 32.3 2.0 2.3	
2火	ごはん	○	あじの塩焼き 豚汁 切干大根の煮物		牛乳,あじ 豚肉,豆腐,味噌 鶏肉,さつま揚げ	はくさい,だいこん, にんじん,ねぎ,ごぼう, いんげん, こんにゃく	米,じゃがいも,油,砂糖	601 700 30.1 34.4 13.7 14.8 1.9 2.0	
3水	きりこぶ ごはん	○	鶏のカレー揚げ すまし汁 キャベツのおひたし	カレー揚げ 小2 中3	昆布,油揚げ,牛乳, 鶏肉,豆腐,なると かつお節	にんじん,ごぼう 椎茸 みつば,キャベツ,もやし こまつな	米,油,砂糖 かたくりこ	661 742 25.0 27.0 21.9 22.7 2.4 2.7	幼稚園
4木	もち玄米 ごはん	○	豚肉のねぎソースかけ 白菜の味噌汁 カミカミサラダ	カミカミ 献立	牛乳,豚肉, 豆腐,味噌,するめ	ねぎ,はくさい,だいこん きゅうり,もやし,にんじん しょうが,にんにく	米,砂糖,油 ごま	643 759 27.3 31.5 20.1 22.7 2.3 2.6	
5金	ごはん	○	しゅうまい マーボ-豆腐 春雨サラダ	しゅうまい 小2 中3	牛乳,焼売,豚肉 豆腐,味噌,ハム	にんじん,椎茸,玉葱,にら きゅうり,もやし,にんにく しょうが	米,ごま油,かたくり粉 はるさめ,砂糖	666 815 25.6 30.9 20.9 24.7 2.3 2.9	幼稚園
8月	コッペパン	○	あんずジャム チキンナゲット 肉団子スープ 大根サラダ	ナゲット 幼2 小2 中3	牛乳,ナゲット ミートボール	にんじん,だけのこ ねぎ,椎茸,青梗菜, だいこん,もやし	小麦粉,ごま油, ドレッシング,ジャム	620 720 26.1 31.3 19.1 22.2 2.5 3.2	
9火	ツナごはん	○	卵焼き 豆腐と玉ねぎのみそ汁 いんげんのごま和え		ツナ,牛乳,玉子焼き 豆腐,油揚げ,味噌	グリーンピース,にんじん 玉葱,いんげん, もやし,しょうが ほうれん草	米,砂糖,ごま	632 751 25.0 29.1 20.8 23.7 2.2 2.5	
10水	ソフトめん	○	五目うどんかけ汁 つくね 辛し和え		牛乳,鶏肉,なると 昆布	だいこん,にんじん,ねぎ, 椎茸,ごぼう,こまつな, もやし,キャベツ	ソフトめん,砂糖	579 755 27.4 34.5 18.6 21.4 2.2 2.7	幼稚園
11木	ごはん	○	さばのみそ煮 大根のみそ汁 たくあん和え	減塩献立	牛乳,わかめ 味噌,かつお節 さば	だいこん,キャベツ, 絹さや,ほうれん草, もやし,にんじん, たくあん	米	595 733 24.2 29.4 18.5 22.4 2.2 2.8	
12金	ごはん	○	のり いかの更紗あげ のっぺい汁 きゅうりのうめあえ		牛乳,のり,いか 鶏肉,豆腐,ちくわ	にんじん,ねぎ,ごぼう きゅうり,だいこん,梅 しょうが,こんにゃく	米,かたくり粉,砂糖,油 じゃがいも	646 722 27.9 29.5 16.0 16.2 2.2 2.3	幼稚園
15月	切れ目入り コッペパン	○	ウィンナー ケチャップ パンプキンポタージュ レモンふうみサラダ		牛乳,ウィンナー,鶏肉 バルメザンチーズ	玉葱,かぼちゃ グリーンピース,キャベツ にんじん,コーン レモン	小麦粉,砂糖,バター,油	644 866 25.1 33.3 27.8 34.9 2.5 3.4	
16火	ごはん	○	ほっけのみりん干し焼き 青菜のみそ汁 五目豆		牛乳,ほっけ,豆腐 油揚げ,味噌,大豆 鶏肉,さつま揚げ 昆布	こまつな,ねぎ,だけのこ にんじん,こんにゃく	米,砂糖	614 719 31.0 35.7 18.8 20.3 2.1 2.7	
17水	麦ごはん	○	納豆 ふいり肉じゃが きゅうりの浅漬け		牛乳,納豆,豚肉	にんじん,玉葱,いんげん キャベツ,きゅうり, こんにゃく	米,麦,油麩 じゃがいも,砂糖	640 761 27.2 32.3 15.5 17.4 1.7 2.1	幼稚園
18木	麦ごはん	○	チキンカレー こんにゃくと豆のサラダ ヨーグルト		牛乳,鶏肉,ヨーグルト 海藻	玉葱,にんじん, グリーンピース キャベツ,枝豆,こんにゃく にんにく, しょうが	米,じゃがいも	696 805 23.2 25.9 17.2 18.7 1.7 2.0	半田醸芳 小学校
19金	ごはん	○	春巻き チャプスイ 野菜炒め		牛乳,鶏肉,えび, かまぼこ,豚肉	はくさい,もやし,にんじん キャベツ,ピーマン	米,ごま油,かたくり粉 小麦粉	666 742 21.4 23.2 21.8 22.1 1.8 1.9	幼稚園
22月	黒パン	○	ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ さくらんぼ	さくらんぼ 幼・小2 中3	牛乳,豚肉,チーズ, クリーム	にんじん,玉葱,コーン マッシュルーム グリーンピース,さくらんぼ ブロッコリー,キャベツ	パン,黒砂糖,じゃがいも, バター,ルウ	686 765 24.2 26.1 21.0 22.5 2.3 2.6	
23火	ごはん	○	おろしハンバーグ にらたま汁 ごぼうサラダ		牛乳,ハンバーグ,卵, ハム	大根,にんじん, 椎茸,玉葱,にら,ごぼう, コーン,キャベツ	米,かたくり粉,ごま 卵ぬきマヨネーズ	681 800 24.0 27.1 25.4 28.7 2.1 2.5	
24水	中華 ソフト麺	○	しょう油らーめん汁 ジャーマンポテト もやしとカリのサラダ		牛乳,豚肉, なると,ベーコン チーズ,	メンマ,にんじん, ほうれん草,パセリ もやし,ねぎ,玉葱,きゅうり	ソフトめん,じゃがいも, バター,砂糖,ごま油	601 764 25.3 31.5 15.1 16.2 2.5 2.6	幼稚園
25木	ごはん	○	かつおのごま味噌和え だけのこのみそ汁 わかめ和え かしわもち	旧節句献立	牛乳,かつお,味噌, 豆腐,わかめ	だけのこ,にんじん, きぬさやキャベツ もやし, しょうが	米,かたくり粉,油,砂糖, ごま,じゃがいも, かしわもち	695 808 29.2 33.7 15.8 17.6 2.0 2.6	
26金	ごはん	○	鶏の薬味和え わかめのみそじる 炒り豆腐		牛乳,鶏肉,わかめ, 味噌,豆腐,豚肉, 油揚げ,卵	ねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,椎茸, しょうが にんにく	米, ごま,砂糖 じゃがいも,油	616 713 26.1 29.2 18.8 20.4 2.0 2.2	幼稚園
29月	食パン	○	チーズ ポテトサラダ コンソメスープ さくらんぼ	さくらんぼ 幼・小2 中3	牛乳,チーズ,ハム 鶏肉	きゅうり,コーン,にんじん, 玉葱,青梗菜,さくらんぼ	小麦粉,砂糖,じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	608 702 23.5 26.3 22.7 26.6 2.3 3.2	
30火	ごはん	○	ますの塩焼き 生揚げ肉味噌に とり肉と青梗菜のあえ物		牛乳,ます,豚肉, 生揚げ,味噌,鶏肉	玉葱,にんじん,青ピーマン, 青梗菜,もやし	米, じゃがいも,砂糖,油	695 822 34.3 40.1 22.0 25.0 1.7 1.9	

★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。 ☎ 5 8 1 - 0 2 5 0

★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。

4日(木) カミカミ献立

「歯と口の健康週間」にちなんで、噛む食材を多くとり入れた献立となります。

11日(木) 減塩献立

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)

25日(木) 旧節句献立

旧節句献立で柏餅がつきます。



今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(kcal)	642(650)	763(830)
たんぱく質(g)	26.1(26)	30.5(34)
炭水化物(g)	88.6	108.9
脂質(g)	20.0(18)	22.5(23)
食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.5(2.5)

