



献立表



めあて 好き嫌いをなく食べよう。

令和2年度桑折町学校給食センター

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	
2月	コッペパン	○	ポトフ 白身魚のピザ焼き 大根サラダ 黒豆きなこクリーム		ベーコン,ホキ,チーズ わかめ,牛乳	にんじん,玉葱,かぶ, ピーマン, だいこん,コーン	パン, 黒豆きなこクリーム, じゃがいも	550 25.7 21.1 2.4	722 32.4 24.2 2.8	睦合小 伊達崎小
3水	文化の日									
4水	ごはん	○	ささみフライ ソース のっぺい汁 しょうがあげ		鶏肉,豆腐,ちくわ 牛乳	こんにゃく,にんじん, いんげん,ごぼう,こまつな, もやし,しょうが	米,油,里いも,かたくり粉	633 25.1 16.7 1.5	754 29.3 18.8 1.9	幼稚園 睦合小 半田醸芳小
5木	麦ごはん	○	ポークカレー 春雨サラダ 型抜きチーズ		豚肉,脱脂粉乳,ハム, チーズ,牛乳	玉葱,にんじん,こんにゃく グリーンピース,にんにく, しょうが,きゅうり,もやし	米,麦,じゃがいも, カレールウ,はるさめ, ごま油,砂糖	686 23.8 21.3 2.3	804 27.0 23.3 2.8	半田醸芳小
6金	ごはん	○	福島県産牛肉のすき焼き風煮物 小松菜ときのこの和え物	福島県 応援 献立	のり,牛肉,豆腐,牛乳	ねぎ,はくさい,にんじん, こまつな,もやし,しめじ	米,油,砂糖	558 23.8 14.8 1.8	659 27.5 16.4 2.2	幼稚園
9月	コッペパン	○	カミカミタコメンチ クラムチャウダー もやしのサラダ いちご&マーガリン		ベーコン,あさり, 生クリーム タコ,牛乳	にんじん,玉葱,キャベツ, もやし	パン,じゃがいも,油, いちご&マーガリン シチュール	628 23.0 26.0 2.2	832 29.6 31.3 2.9	睦合小5年
10火	ごはん	○	鮭ちゃんちゃん焼き ソーホーターザ ユーブ りっちゃんサラダ だいふくアイス	醸芳中学校 6,7組 リクエスト 献立	鮭,ハム,昆布, かつお節,牛乳	コーン,玉葱,パセリ, キャベツ,きゅうり, コーン,にんじん	米,バター,砂糖, アイス	705 23.0 18.6 1.9	823 26.8 20.1 2.9	
11水	ソフト麺	○	五目うどんかけ汁 とりつくね 辛し和え		鶏肉,なると,つくね 牛乳	だいこん,にんじん,ねぎ, 椎茸,ごぼう ささぎ, こまつな,もやし,キャベツ	ソフトめん,砂糖	598 28.9 15.6 2.1	778 36.5 17.8 2.6	幼稚園 睦合小
12木	ごはん	○	さばのみそ煮 みそかき卵汁 切干大根の煮物		豆腐,卵,味噌,豚肉, さつま揚げ,さば 牛乳	にんじん,椎茸,玉葱, だいこん,いんげん	米,かたくり粉,砂糖	659 28.2 21.0 2.2	799 33.8 25.1 2.5	睦合小
13金	ごはん	○	わかめスープ ダッカルビ		わかめ,かまぼこ,鶏肉, みそ,牛乳	ねぎ,椎茸,にんにく, しょうが,玉葱,りんご, キャベツ,ピーマン	米,ごま油,かたくり粉, 砂糖,さつまいも,油, 白ごま	569 24.0 12.7 2.3	673 27.5 13.8 2.6	幼稚園 睦合小 醸芳小
16月	チョコ チップパン	○	オムレツ ケチャップ さつまいもとかぼちゃのサラダ ミネストローネ		脱脂粉乳,オムレツ, チーズ,鶏肉,牛乳	カボチャ,キャベツ,玉葱, えだまめ,にんじん, にんにく,トマト	砂糖,チョコ,さつまいも, アーモンド,マカロニ, じゃがいも,油,ごま	752 27.0 28.7 2.1	991 34.3 35.7 2.9	
17火	ごはん	○	とり肉の生姜焼き なめこ汁 ひじきの炒め煮		鶏肉,豆腐,味噌, ひじき,油揚げ, 豚肉,牛乳	しょうが,なめこ,はくさい, ねぎ,にんじん,こんにゃく, 椎茸,いんげん	米,砂糖,ごま	574 29.4 14.5 2.2	679 34.0 16.2 2.5	
18水	麦ごはん	○	肉豆腐 納豆 おなか和え	減塩献立	豚肉,豆腐,納豆,牛乳 わかめ,かつお節	こんにゃく,玉葱,ねぎ,椎茸, まいたけ,にんじん, キャベツ,大根	米,砂糖	615 27.1 17.5 1.6	730 31.7 19.7 1.9	幼稚園 半田醸芳小
19木	カレーピラフ	○	むらくも汁 マカロニサラダ みかん		鶏肉,わかめ,卵,ツナ ベーコン,牛乳	玉葱,にんじん,ねぎ, きゅうり,コーン,みかん	米,バター,オリーブ油, かたくり粉,マカロニ, 卵無しマヨネーズ	682 25.2 23.1 2.0	810 29.1 26.1 2.5	
20金	ごはん	○	キャベツメンチ ソース 豚汁 こんにゃくと豆のサラダ		キャベツメンチ,豚肉, 豆腐,味噌,海草,牛乳	はくさい,だいこん, にんじん,ねぎ,ごぼう, キャベツ,えだまめ	米,油,さといも, こんにゃく	652 22.3 21.2 2.0	772 25.7 23.9 2.4	幼稚園 醸芳小
23月	勤労感謝の日									
24火	ごはん	○	さんまの甘露煮 すいとん汁 変わりおひたし	セレクト給食	牛乳,ハム,さんま	ごぼう,にんじん,だいこん, こまつな,もやし,コーン	米,さといも,すいとん	613 21.6 16.7 1.7	731 25.2 19.1 2.4	
25水	中華麺	○	あんかけラーメン汁 春巻き 中華サラダ		牛乳,豚肉,えび,いか	たけのこ,にんじん, はくさい,もやし,ねぎ, だいこん,チンゲンツァイ	ソフトめん,かたくり粉, ドレッシング はるまき	673 28.5 21.5 2.9	839 34.9 22.4 3.2	幼稚園
26木	ごはん	○	きのご信田煮 あぶくま汁 五目豆		牛乳,きのご信田煮,鮭, 豆腐,味噌,大豆, 鶏肉,さつま揚げ	はくさい,にんじん,ごぼう, ねぎ,たけのこ,こんにゃく, きのこ	米,里いも,砂糖	610 26.9 16.4 2.2	627 28.8 16.9 2.4	半田醸芳小
27金	わかめごはん	○	川俣シャモの唐揚げ塩麹風味 豆腐と玉ねぎのみそ汁 おなか和え 福島県応援献立	からあげ 小2個 中3個	わかめ,牛乳,鶏肉, 豆腐,味噌,かつお節	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,ねぎ,キャベツ, もやし	米,かたくり粉,油	624 22.8 19.7 1.6	761 28.2 23.9 2.2	幼稚園
30月	きりめいり コッペパン	○	エビカツ タルタルソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ		牛乳,エビカツ,鶏肉	こまつな,玉葱,にんじん, マッシュルーム,コーン ブロッコリー, カリフラワー	小麦粉,タルタルソース, 油,砂糖	553 22.0 25.9 2.0	737 27.6 30.8 3.0	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。 ☎581-0250
 ★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。

6日・27日(金) 福島県応援献立
 コロナの影響で困っている農家の人を応援するため福島県産牛肉と川俣シャモを使った献立となっています。(県から補助がです。)

10日(月) リクエスト献立
 醸芳中学校6.7組が考えてくれたリクエスト献立です。
 「みんなで美味しい献立を考えました。どうぞ食べてください」とのことです。

18日(水) 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)

24日(火) セレクト給食
 醸芳小学校2年、桑の実、かやの実、睦合小学校2年生、半田醸芳小学校4年生がセレクト給食となります。

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(kcal)	628(650)	764(830)
たんぱく質(g)	25.2(26)	30.0(34)
炭水化物(g)	87.0	109.8
脂質(g)	19.6(18)	23.1(23)
食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

11月2日～6日まで「朝食を食べよう週間です」朝ごはんを食べてから登校しましょう。