

令和3年

10がっ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



きんようび					
こんだて	1	ちりめんじゃこあえ			
	ふりかけ	ごはん おでん			
赤	牛乳、魚、さつまあげ、ちくわ、がんも、卵、昆布				
緑	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし				
黄	こんにゃく				
小	Kcal	P	F	Ca	塩分
中	606	23.2	15.8	347	2.4
	738	26.6	17.6	373	2.9

めあて うんどう えいよう かんが
運動と栄養について考えよう

赤 ち にく **血や肉となる**

緑 みどり からだ ちようし ととの **体の調子を整える**

黄 き わつ ちから もと **熱や力の元になる**

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	休食校	
こんだて	4 だいこんサラダ オムレツ あげパン(幼中) ポトフ コッパン(小)+ジャム	5 おかかあえ いかのてんぷら くりごはん ためきじる	6 ブロッコリーサラダ やきいも ソフトめん にくみそ うどん	7 チーズサラダ ハンバーグ きのごソース ごはん こまつなの みそしる	8 れんこんきんぴら ほっけのしおやき ごはん にらたま汁	幼稚園 半田醸芳小
赤	牛乳、たまご、ベーコン	牛乳、いか、かつお節、油揚げ、さつまあげ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉、チーズ、豚肉	牛乳、たまご、ちくわ、ほっけ	
緑	にんじん、たまねぎ、かぶ、だいこん、キャベツ、パセリ	ちんげんさい、きやべつ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう	しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら	
黄	ばん、じゃがいも、ジャム	こんにゃく、えのきだけ	ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン	こまつな、きやべつ、にんじん、きゅうり	れんこん、いんげん、こんにゃく	
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	
中	601 19.8 24.9 403 2.2	624 19.9 18 305 2.3	637 27.3 14.6 341 1.8	642 26.8 21.1 360 2.4	612 28.1 16 362 2.5	
休食校	885 25 34.8 443 2.4	762 23 22.4 322 2.9	824 34.1 16.2 367 2.3	758 30.4 25.2 339 2.8		
休食校			幼稚園 醸芳小 伊達崎小	醸芳小 半田醸芳小	幼稚園 醸芳小 中学校	
こんだて	11 コールスローサラダ ミートボール(小2 中3) あげパン(小) コンソメ スープ コッパン(中)+ジャム	12 くらげのサラダ メンチカツ もも 桃ゼリー ごはん じゃがいも 地場産野菜の みそしる	13 ちんげんさい はるまき ごはん えびと豆腐の チリソース	14 きんぴらごぼう さけの西京やき ごはん あぶららの みそしる	15 にくどんのぐ ほうれん草しゅうまい(小2 中3) ごはん たまご 卵スープ	
赤	牛乳、ミートボール、とりにく	牛乳、メンチカツ、みそ、わかめ	牛乳、とうふ、えび、とりにく	牛乳、鮭、さば、みそ、さつまあげ、とりにく	牛乳、しゅうまい、ぶたにく、たまご	
緑	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン	たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、もやし	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、もやし	はくさい、しめじ、だいこん、ねぎ、ごぼう	たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、ほうれんそう	
黄	キャベツ、きゅうり	こんにゃく、えのきだけ	グリーンピース、青梗菜、しょうが、にんにく	にんじん、こんにゃく、さいいんげん	にんじん、しいたけ	
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	
中	615 21.6 24.1 296 2.3	620 26 15.3 287 1.9	722 29.1 22.9 482 2	600 30 14.4 305 1.6	672 28.4 19.2 276 1.8	
休食校	742 29.1 22.4 314 2.7	752 30 19 292 2.1	831 33.2 23.8 531 2.1	713 34.7 15.7 319 2.0	822 34.2 23.3 286 2.2	
休食校	幼稚園		幼稚園 睦合小 伊達崎小	伊達崎小	幼稚園 半田醸芳小	
こんだて	18 えだまめサラダ チキンナゲット(幼小2) コッパン きのごハヤシ シチュー	19 いりどうふ いかてりやき ごはん さといも 里芋の みそしる	20 くきわかめサラダ にくまん ちゅうめん 中華麺 塩ラーメン	21 りっちゃんサラダ くだもの 麦ごはん きのご カレー	22 はるさめサラダ いわしのしょうがに ごはん めんえき 免疫アップ かすじる	
赤	牛乳、チキンナゲット、ぶたにく、かいそう	牛乳、いか、みそ、豆腐、豚肉、油揚げ、卵	牛乳、豚肉、わかめ、	牛乳、とりにく、ハム、こんぶ、かつおぶし	牛乳、いわし、油揚げ、みそ、鶏肉	
緑	たまねぎ、えりんぎ、マッシュルーム、	こまつな、えのき、ねぎ、にんじん、ごぼう	キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく	はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
黄	しめじ、もやし、コーン、えだまめ、にんじん	だいこん、しいたけ、にんにく	ねぎ、コーン	しょうが、まやべつ、きゅうり、コーン、人参	しいたけ、きゅうり、もやし	
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	
中	610 28 22.5 308 2.5	600 28.3 14.7 364 2.1	602 25.8 12.5 309 4.1	620 20.5 15.5 274 1.7	610 25.7 16.2 340 2.2	
休食校	712 32.7 16.1 390 2.2	787 33 14.1 326 4.9	726 22.9 16.9 278 2	725 30.1 18.3 361 2.8		
休食校	半田醸芳小 醸芳中	醸芳小	醸芳小 幼稚園		幼稚園	
こんだて	25 かんてんサラダ ポテトカップ グラタン パンプキン パン ミネストローネ	26 かぶのつけもの とりにく 鶏肉アーモンドあえ なめし なめこじる	27 なっとう たくあんあえ むぎ 麦ごはん キムチ にくじゃが	28 ごもくにまめ ゼリー とりにく 鶏肉のスパイスやき ごはん とんじる	29 こまつな 小松菜のあえもの さかな 魚のマヨネーズやき ごはん にくだんご 肉団子 スープ	
赤	牛乳、とりにく、かんてん	牛乳、とりにく、わかめ、とうふ、みそ	牛乳、納豆、ぶたにく、かつおぶし	牛乳、鶏肉、さつまあげ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ほき、チーズ、鶏肉、	
緑	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん	かぶ、きゅうり、なめこ、はくさい	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	えだまめ、たけのこ、にんじん、こんにゃく	たまねぎ、ぼせり、ねぎ、しょうが、にんじん	
黄	きゅうり、もやし、コーン、だいこん、かぼちゃ	ねぎ、だいこん	はくさい、ほうれんそう、もやし、たくあん	はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう	だいこん、しいたけ、ごぼう、こまつな、もやし	
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	
中	649 18.8 26.4 340 2.4	700 27 23.8 310 2.4	624 26.2 15.1 307 1.8	686 31.6 19.8 314 2	621 27 20 339 1.7	
休食校	713 20.1 29.4 358 2.6	828 31.3 27 322 3	742 30.7 16.7 326 2.3	802 36.8 22.3 328 2.4	734 31.7 22.6 362 2.4	
休食校	睦合小 伊達崎小 半田醸芳小		幼稚園		幼稚園 醸芳小 睦合小 伊達崎小	

12日(火)「ふくしま旬の食材活用給食」
 福島県産の食材を使用した献立です。
 県より食材費の助成を受けています。

18日(月)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)

27日(水) 醸芳小学校3年・かやの実・桑の実、半田醸芳小学校5年
 伊達崎小学校5年セレクト給食

略	10月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	632(650)	768(830)
P	たんぱく質(g)	25.7(21~32)	30.1(27~40)
-	炭水化物(g)	90.4	114.5
F	脂質(g)	18.7(14~21)	21(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	332	353
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(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。

★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

