

令和4年度 4がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター

あか ち にく
赤 血や肉となる

みどり からだ ちょうし ととの
緑 体の調子を整える

き ねつ ちから もと
黄 熱や力の元になる

めあて きゅうしよく じゅんび あとかたづ きょうりよく おこな
給食の準備と後片付けを協力してすばやく行う。

ご入学・ご進学おめでとうございます。
今年度も安全でおいしい給食作りをしていきたいと思
います。ご家庭におかれましても、学校給食のことを話題
にしながら、よりよい食について話し合っていたいただければ
幸いです。今年度もよろしくお祈いします。



		もくようび					きんようび				
こんだて	7	マカロニサラダ おろしハンバーグ					8 いろいろ和え アジフライ				
		ななこく ごはん		春野菜の みそ汁			ごはん		けんちんじる		
赤	牛乳、ハンバーグ、油揚げ、みそ、ツナ					牛乳、あじ、あぶらあげ、たまご					
緑	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン					だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、 こんにやく、もやし、ほうれんそう					
黄	こめ、ななこく、じゃがいも、マカロニ、 卵めきマヨネーズ					こめ、あぶら、じゃがいも、パン粉					
	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	
小中	830	29.3	26.7	316	2.4	743	28.4	23.7	335	1.8	

		げつようび					かようび					すいようび					幼稚園 小学校					幼稚園 小学校				
こんだて	11	えだまめサラダ オムレツ					12 ちりめんじゃこあえ とりにくねぎソース					13 もやしとひき肉炒め コロッケ					14 ごぼうサラダ さわら西京やき					15 こんにやくサラダ 手作りミートローフ				
		ホワイト シチュー		ごはん			とんじる			ごはん		にらたまじる			ごはん		豆腐の みそじる			ごはん		ごもくスープ				
赤	牛乳、オムレツ、とりにく					牛乳、とりにく、ぶた肉、豆腐、みそ、しらす					牛乳、たまご、ぶたにく、					牛乳、さわら、わかめ、豆腐、みそ					牛乳、チーズ、たまご、とりにく、かいそう かまぼこ、とりにく、ぶたにく、生クリーム					
緑	まいたけ、たまねぎ、にんじん、えだまめ きゅうり、キャベツ、コーン、パセリ					ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、ごぼう だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし					にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、 もやし、メンマ、しょうが					きぬさや、ごぼう、にんじん、キャベツ					たまねぎ、キャベツ、しいたけ、もやし ねぎ、きゅうり、えだまめ					
黄	こむぎこ、さとう、じゃがいも、ルー、油					こめ、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも					こめ、あぶら、春雨、片栗粉、じゃがいも					こめ、じゃがいも、卵めきマヨネーズ					こめ、パン粉、こんにやく					
	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	
小中	600	27.1	21	443	2.7	618	31.7	14.1	338	2.4	641	24.3	19.7	379	1.9	617	24.8	19.9	305	1.8	631	27.1	20.6	319	1.8	
	767	33.7	24.1	488	3.1	727	37.1	15.6	358	2.9	762	28	22	407	2.4	736	29	22.5	321	2	749	31.5	23.2	338	2.1	
休食校						中学校3年					幼稚園 中学校3年					中学校3年					睦合小 半田醸芳小 伊達崎小 幼稚園					
こんだて	18	キャベツサラダ チキンナゲット (幼小2 中3こ)					19 あさづけ とりのからあげ (幼小2 中3)					20 もやしのサラダ しゅうまい (中3こ)					21 キャベツ サラダ					22 ごもくおから さばの塩焼き				
		ホワイト シチュー		ごはん			とんじる			ごはん		にらたまじる			ごはん		豆腐の みそじる			ごはん		ごもくスープ				
赤	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、だいず					牛乳、わかめ、とりにく、豆腐、なると					牛乳、ぶたにく、なると、しゅうまい					牛乳、とりにく、スキムミルク					牛乳、さば、豆腐、みそ、ぶたにく、おから ちくわ、ひじき					
緑	はくさい、たまねぎ、トマト、にんじん にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、					しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ、 みつば、だいこん、きゅうり					メンマ、にんじん、ほうれんそう、 もやし、ねぎ、きゅうり					たまねぎ、にんじん、グリーンピース いちご にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり					たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、 しょうが、だいこん					
黄	パン、くらざとう、じゃがいも、油、マカロニ					こめ、かたくりこ、あぶら					ソフトめん、さとう、ごま油					こめ、むぎ、じゃがいも、ルー、油、砂糖					こめ、あぶら、さとう					
	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	
小中	601	21.8	17.2	341	1.9	714	23.1	24.4	287	1.8	782	33.2	19.1	297	2.9	629	19.1	16.7	283	1.7	662	26	23.5	304	2.0	
	766	28.9	21.2	372	2.4	833	27	27.6	300	2.3	782	33.2	19.1	297	2.9	753	21.9	18.8	296	2.1	794	30.4	27.3	318	2.4	
休食校						幼稚園・小学校					幼稚園・小学校					幼稚園・醸芳小										
こんだて	25	チーズサラダ とりとごぼうメンチ					26 アスパラソーテー さけのこうじづけやき					27 ごまあえ					28 ナムル ピピンバ					29 しょうわ 昭和の日				
		ホワイト シチュー		ごはん			とんじる			ごはん		にらたまじる			ごはん		豆腐の みそじる			ごはん		ごもくスープ				
赤	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、メンチカツ					牛乳、さけ、とうふ、あぶらあげ、みそ、 ベーコン					牛乳、納豆、とりにく、さつまあげ、厚揚げ					牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、										
緑	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ かぶ、パセリ					たまねぎ、にんじん、アスパラガス、コーン キャベツ					たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ もやし					玉葱、ピーマン、人参、いんげん、コーン にんにく、ほうれんそう、もやし、ねぎ、										
黄	こむぎこ、あぶら、じゃがいも					こめ、あぶら					こめ、むぎ、じゃが芋、さとう、片栗粉、ごま					こめ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ										
	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分						
小中	602	20.6	26.6	299	2.6	620	26.4	19.3	327	1.9	652	26.3	17	336	1.7	615	26.7	16.9	271	1.9						
	790	27	31.3	320	3	731	30.8	21.7	343	2.3	800	32.1	20.5	366	1.9	727	31.2	18.7	278	3.2						
休食校						幼稚園					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。 ☎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。

給食当番の約束

13日(水)カルシウムの強化されたごはんです。
19日(火)入学・進級お祝い献立 お祝いデザートがつきます。
21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)



略	4月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	632(650)	769(830)
P	たんぱく質(g)	25(21~32)	29.8(27~40)
-	炭水化物(g)	87.1	109.7
F	脂質(g)	20(14~21)	22.9(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	322	342
塩分	食塩相当量(g)	2.0(2.0)	2.4(2.5)

給食センター日記 桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。