

令和5年 11がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



赤 ち にく ちく ちく
血や肉となる

緑 みどり からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

黄 きつ ねつ ちから もと
熱や力の元になる

めあて にほんしょく みなお よ し
日本食を見直し良さを知ろう

6日(月) イギリス献立
13日(月)~17日(金)
「地産地消週間」
(福島県産の食材を多く使用します。)

13日(月) 釀芳小5年1組 バイキング給食
17日(金) 町民試食会
20日(月) 釀芳小5年2組 バイキング給食
21日(火) 睦合小5年 バイキング給食
伊達崎小1年 バイキング給食

22日(水) 釀芳小2年 セレクト給食
27日(月) 釀芳小かやの実 バイキング給食
28日(火) 「こおりっ子給食デー」
桑折町産食材活用学校給食提供事業

| | すいようび | もくようび | きんようび |
|------|--|---|-----------------------------|
| こんだて | 1 ちんげんさいの あえもの さばのみそに ごはん いものこじる | 2 だいこんのあさづけ ぶたにくどんのく ごはん はるさめ スープ | 3 ぶんか ひ 文化の日 ごはんとん |
| 赤 | 牛乳、とうふ、みそ、ぶたにく、さば | 牛乳、ぶたにく、とりにく | |
| 緑 | にんじん、ねぎ、こんにやく、しめじ、ごぼう、 チンゲンサイ、キャベツ | たまねぎ、こんにやく、ごぼう、もやし、ねぎ、 しいたけ、だいこん、にんじん、きゅうり | |
| 黄 | こめ、さといも | こめ、さとう、かたくりこ、はるさめ、あぶら | |
| 小 | Kcal 636 P 26 F 20.1 Ca 329 塩分 1.9 | Kcal 605 P 23.7 F 14.7 Ca 272 塩分 2.1 | |
| 中 | Kcal 782 P 32 F 24.5 Ca 352 塩分 2.4 | Kcal 712 P 27.1 F 16.2 Ca 279 塩分 2.6 | |

| | げつようび | かようび | 休食校 | 半田釀芳小1・2年 |
|------|--|---|-----|-----------|
| こんだて | 6 フライドポテト ハムカツ ジャム マリガトーニ スープ コッパン | 7 ブロッコリー マヨおかかあえ たまごやき さつまいも ごはん すましじる | | |
| 赤 | 牛乳、ハムカツ、とりにく、ベーコン、いんげん | 牛乳、たまご、とうふ、なると、とりにく | | |
| 緑 | たまねぎ、にんじん、キャベツ | にんじん、しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、 もやし | | |
| 黄 | ジャム、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、ジャム | こめ、さつまいも、たまごなしマヨネーズ、さとう | | |
| 小 | Kcal 695 P 22.8 F 28 Ca 287 塩分 2.4 | Kcal 605 P 23.9 F 17 Ca 311 塩分 1.6 | | |
| 中 | Kcal 885 P 28.6 F 33.1 Ca 310 塩分 3.3 | Kcal 716 P 27.6 F 18.8 Ca 326 塩分 2 | | |

| | 休食校 | 幼稚園 | 伊達崎小 | 幼稚園 伊達崎小 |
|------|-----|---|---|---|
| こんだて | | 8 うめあえ いなりすし ソフト めん かきたまうどん かけじる | 9 いろどりあえ ハンバーグ きのこソース ごはん はくさい スープ | 10 ちゅうかサラダ しゅうまい (小2・中3) ごはん タイピーエン |
| 赤 | | 牛乳、ぶたにく、たまご、あぶらあげ | 牛乳、ハンバーグ、ベーコン、たまご | 牛乳、しゅうまい、うずらたまご、いか、ぶたにく |
| 緑 | | たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、 ほうれんそう、だいこん、きゅうり、うめほし | たまねぎ、しめじ、はくさい、ねぎ、にんじん、 コーン、もやし、ほうれんそう | にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、 にら、もやし、だいこん |
| 黄 | | ソフトめん、さとう、かたくりこ | こめ、さとう | こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう |
| 小 | | Kcal 632 P 26.5 F 16 Ca 305 塩分 3 | Kcal 600 P 21.9 F 18.8 Ca 281 塩分 1.7 | Kcal 617 P 24.5 F 18.5 Ca 277 塩分 1.8 |
| 中 | | Kcal 821 P 33.2 F 17.9 Ca 321 塩分 3.4 | Kcal 706 P 25 F 20.9 Ca 286 塩分 2.1 | Kcal 757 P 29.4 F 22 Ca 289 塩分 2.2 |

| | 休食校 | 幼稚園 半田釀芳小 | 釀芳小 中学2年生 | 釀芳小 睦合小 中学2年生 幼稚園 |
|------|-----|--|--|---|
| こんだて | | 13 キャベツサラダ ミルメーク マカロニ ミートソース くろパン | 14 もやしサラダ ヨーグルト むぎ ごはん ビーンズ カレー | 15 ひきなირი かじきかつ ごはん えのきの みそじる |
| 赤 | | 牛乳、とりにく、だいち、ヨーグルト | 牛乳、あぶらあげ、みそ、とりにく、とうふ | 牛乳、とりにく、とうふ、たまご |
| 緑 | | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし | レモン、はくさい、だいこん、えのき、 にんじん、みつば、こまつな | にんじん、にら、ほうれんそう、もやし |
| 黄 | | こめ、むぎ、じゃがいも、カレールー | こめ、あぶら、さとう | こめ、あぶら、かたくりこ、ごま |
| 小 | | Kcal 708 P 26.3 F 25.3 Ca 350 塩分 2.2 | Kcal 654 P 25.3 F 17.4 Ca 310 塩分 1.9 | Kcal 603 P 23 F 18.8 Ca 281 塩分 1.7 |
| 中 | | Kcal 768 P 28.6 F 28.2 Ca 364 塩分 2.9 | Kcal 752 P 27.8 F 19.2 Ca 321 塩分 3.4 | Kcal 716 P 26.8 F 30.1 Ca 439 塩分 2.7 |

| | 休食校 | 幼稚園 半田釀芳小 | 幼稚園 |
|------|-----|--------------------------------------|---|
| こんだて | | 16 おひたし とりつくね なめし かきたまじる | 17 こまつなのおひたし さかなのタルタルやき ごはん あぶらあげの みそじる |
| 赤 | | 牛乳、とりにく、とうふ、たまご | 牛乳、たら、チーズ、あぶらあげ、みそ、 かつおぶし |
| 緑 | | にんじん、にら、ほうれんそう、もやし | たまねぎ、パセリ、にんじん、こまつな、 もやし、だいこん、ねぎ |
| 黄 | | こめ、あぶら、かたくりこ、ごま | こめ、タルタルソース |
| 小 | | Kcal 603 P 23 F 18.8 Ca 281 塩分 1.7 | Kcal 665 P 30.3 F 24.5 Ca 374 塩分 1.8 |
| 中 | | Kcal 716 P 26.8 F 30.1 Ca 439 塩分 2.7 | Kcal 785 P 34.8 F 27.8 Ca 398 塩分 1.9 |

| | 休食校 | 幼稚園 半田釀芳小 | 幼稚園 |
|------|-----|--|--------------------------------------|
| こんだて | | 20 ツナチーズサラダ ポテトカップ トマトグラタン きれめいり コッパン | 21 からしあえ くだもの ごはん ごまみそおでん |
| 赤 | | 牛乳、ちくわ、がんも、うずらたまご、 こんぶ、みそ | 牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ、しらす、 チーズ、かいそう |
| 緑 | | こまつな、ねぎ、にんじん、なす たまねぎ、きゅうり、ピクルス、トマト | にんじん、にら、もやし、ねぎ、メンマ、 コーン、にんにく、きゅうり |
| 黄 | | こむぎこ、かたくりこ、たまごなしマヨネーズ、 じゃがいも | ソフトめん、じゃがいも、ごまあぶら、 あぶら、ドレッシング |
| 小 | | Kcal 712 P 34.7 F 32.9 Ca 368 塩分 2.9 | Kcal 616 P 26.9 F 16.5 Ca 407 塩分 3.4 |
| 中 | | Kcal 834 P 41.4 F 38.2 Ca 391 塩分 3.3 | Kcal 795 P 33.5 F 18.5 Ca 444 塩分 4 |

| | 休食校 | 幼稚園 半田釀芳小 | 幼稚園 |
|------|-----|---|--|
| こんだて | | 22 かいそうサラダ ポテトとじゃこの チーズやき ちゅうか めん みそラーメン | 23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 ごはん じゃがいもの みそじる |
| 赤 | | 牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ、しらす、 チーズ、かいそう | 牛乳、たまご、ぶたにく、ほっけ |
| 緑 | | にんじん、にら、もやし、ねぎ、メンマ、 コーン、にんにく、きゅうり | にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、 もやし、たけのこ、しょうが |
| 黄 | | ソフトめん、じゃがいも、ごまあぶら、 あぶら、ドレッシング | こめ、あぶら、かたくりこ、はるさめ |
| 小 | | Kcal 616 P 26.9 F 16.5 Ca 407 塩分 3.4 | Kcal 635 P 27.8 F 21.2 Ca 352 塩分 2.1 |
| 中 | | Kcal 795 P 33.5 F 18.5 Ca 444 塩分 4 | Kcal 755 P 32.5 F 24.2 Ca 376 塩分 2.6 |

| 略 | 11月平均栄養価 | 小(基準値) | 中(基準値) |
|------|-------------|-------------|-------------|
| kcal | エネルギー(kcal) | 647(650) | 772(830) |
| P | たんぱく質(g) | 26.2(21~23) | 30.7(27~40) |
| - | 炭水化物(g) | 88.5 | 108.9 |
| F | 脂質(g) | 20.7(14~21) | 23.8(18~27) |
| Ca | カルシウム(mg) | 338 | 360 |
| 塩分 | 食塩相当量(g) | 2.1(2.0) | 2.6(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見ることができます！

★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