



献立表



平成30年度 桑折町学校給食センター

めあて

正しい食事のマナーを身につけよう。

- 正しく食器をならべましょう。(左ごはん 右しる)
- 正しいはしの持ち方をおぼえましょう。
- 正しいせいで食べましょう。

日	曜日	主 食	牛乳	お か ず	お知らせ	あ か 体をつくるはたらき	みどり 体の調子を整えるはたらき	きいろ 体のエネルギーを作るはたらき	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休み の幼稚園・学校										
1	火	たけのこごはん	○	魚型フライ 大根の浅漬け わかめと豆腐のみそ汁 かしわもち		牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 豆腐 たら みそ	たけのこ しいたけ 枝豆 大根 しょうが さやえんどう きゅうり にんじん	米 さとう 油 小麦粉 かしわもち	697 810	海藻類											
2	水	ごはん	○	豆腐ハンバーグみそソース まいたけのすまし汁 おひたし 抹茶大豆		牛乳 豆腐 とり肉 大豆 なたもみそ かつお節	まいたけ にんじん みつば キャベツ もやし 小松菜 抹茶	米 さとう でん粉	595 695	果物類	幼稚園										
3	木	3日(木)憲法記念日 4日(金)みどりの日 5日(土)子どもの日																			
4	金																				
5	土																				
7	月											切り目入り コッパン	○	チリコンカン コンソメスープ ブロッコリーサラダ		牛乳 とり肉 ビーンズミックス	玉ねぎ 枝豆 にんにく にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	パン 小麦粉	543 691	魚介類	
8	火											ごはん	○	ぎょうざ(幼小2、中3) 肉入りワンタンスープ 大根サラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ チンゲン菜 大根 もやし	米 ワンタン ごま油	651 809	海藻類	
9	水	ソフトめん	○	きつねかけ汁 野菜かきあげ しょうがあげ キウイフルーツ		牛乳 とり肉 なたもみ 油揚げ	にんじん ほうれん草 白菜 ねぎ キャベツ もやし しょうが キウイフルーツ	ソフトめん 小麦粉 油	699 878	いも類	幼稚園										
10	木	ごはん	○	あじの塩焼き じゃがいものみそ汁 五目おから		牛乳 あじ 油あげ みそ おから ちくわ ひじき	ねぎ にんじん ごぼう しょうが	米 じゃがいも さとう	577 681	緑黄色野菜	伊達崎小										
11	金	ごはん	○	サバのみそ煮 ごま和え 大根となめこのみそ汁		牛乳 さば 豆腐 みそ	なめこ 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 さとう ごま	622 761	果物類	幼稚園 中1・2年										
14	月	コッパン	○	仔ツナ とり肉のハーフ焼き 野菜スープ マカロニサラダ		牛乳 とり肉 ウィンナー ツナ	パプリカ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン	パン ジャム さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	639 823	きのこ類	醸芳小										
15	火	ごはん	○	白身魚のみそマヨやき けんちん汁 かわりおひたし		牛乳 ホキ みそ 豆腐 ハム 油揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし コーン	米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	617 -	海藻類	中学校										
16	水	ごはん	○	ソースチキンカツ 大根のみそ汁 キャベツのサラダ		牛乳 とり肉 わかめ みそ	大根 白菜 さやえんどう キャベツ きゅうり もやし	米 小麦粉 パン粉 さとう	690 -	緑黄色野菜	幼稚園 中学校										
17	木	麦ごはん	○	アスパラ入りチキンカレー 海藻サラダ 福神漬け サウゼリー		牛乳 とり肉 脱脂粉乳 海藻	玉ねぎ にんじん アスパラガス にんにく しょうが きゅうり もやし コーン 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールウ	683 795	魚介類											
18	金	ごはん	○	春巻き もすくスープ 野菜いため		牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 もすく	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	米 小麦粉 でん粉 ごま油	654 737	果物類	幼稚園										
21	月	レーズンパン	○	ハンバーグソースかけ カレー風味スープ もやしときゅうりのサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり もやし レーズン	パン でん粉 じゃがいも	555 734	豆類	睦合小 伊達崎小 半田小										
22	火	とりそば ごはん	○	とりのからあげ(幼小2、中3) 玉ねぎのみそ汁 こんにゃくサラダ		牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ わかめ	枝豆 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 さとう でん粉 油	677 810	きのこ類											
23	水	中華 ソフトめん	○	もち米肉団子(1人2個) 塩ラーメンかけ汁 小松菜とツナのサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ ツナ	キャベツ たけのこ にんじん もやし ねぎ 小松菜	中華ソフトめん もち米	620 790	いも類	幼稚園										
24	木	ごはん	○	いわしの梅煮 とん汁 おからあげ オレンジ		牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 みそ かつお節	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり オレンジ 梅 もやし	米 じゃがいも	618 729	きのこ類											
25	金	麦ごはん	○	納豆 親子煮 からしあえ さつまいもスティック		牛乳 納豆 とり肉 卵 ちくわ	にんじん 玉ねぎ さやえんどう しいたけ 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 さつまいも さとう	686 810	魚介類	幼稚園										
28	月	コッパン	○	キャベツのクリームシチュー いかナゲット(幼小2、中3) コーンサラダ キウイフルーツ		牛乳 いか とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし コーン キウイフルーツ	パン 小麦粉 シチュールー じゃがいも	594 798	海藻類											
29	火	ごはん	○	さけの塩焼き 白菜となめこのみそ汁 こんにゃくのおかか煮		牛乳 さけ 豆腐 みそ とり肉 さつまいも かつお節	なめこ 白菜 ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	米 さとう	597 704	果物類											
30	水	ごはん	○	カツオの南蛮漬け たけのこのみそ汁 わかめあえ		牛乳 かつお 豆腐 みそ わかめ	ねぎ しょうが たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ もやし	米 でん粉 さとう じゃがいも 油	591 697	きのこ類	幼稚園										
31	木	ごはん	○	ふりかけ 春雨スープ 肉団子(幼小2、中3) コーンと大根のサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん チンゲン菜 たけのこ しいたけ 大根 きゅうり コーン	米 春雨	568 691	豆類											

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にもなれて、給食時間もリラックスして過ごすことができるようになったでしょうか。リラックスして食事することはとても良いのですが、リラックスしすぎて姿勢が悪くなったり、おしゃべりをしすぎたりしてしまうと、マナーが悪くなったり、食べる時間がなくなったりしてしまいます。給食を正しく、気持ちの良い食べ方をするためにマナーを守って食べましょう！

☆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

正しく気持ちのよい食べ方をしましょう

よい姿勢で食べる



背筋を伸ばして食べることで、胃(おなか)が圧迫されず、消化もよくなります。

主食とおかずを交互に食べる



主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。

よくかんで食べる



よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	627(640)	761(820)
たんぱく質(g)	24.9(25)	29.5(33)
炭水化物(g)	87.5	109.7
脂質(g)	18.2(19)	20.8(25)
食塩量(g)	2.6(2.5)	3.3(3)

※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。