



| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   |
|--|--|---|--|---|
| <b>23</b><br><b>とうりゅうなかなよしパン</b><br>1こ 黄<br><b>チンゲンサイのクリームに</b><br>チンゲンサイ 15 緑<br>とりにく 15 赤<br>じゃがいも 20 黄<br>たまねぎ 25 黄<br>にんじん 15 緑<br>とんこつ 15 赤<br>ぎゅうにゅう 15 赤<br>ボタージュール 15 赤<br>チーズ 15 赤<br>ばいせんこむぎこ 0.7<br>パター 0.7<br>しょう油 0.03<br>ローリエ 0.03 | <b>24</b><br><b>こくとうコッペ</b><br>1こ 黄<br><b>あつあげのあんかけ</b><br>あつあげ 50 赤<br>ぶたにく 10 赤<br>たまねぎ 30 緑<br>たけのこ 10 緑<br>にんじん 10 緑<br>あおなご 10 緑<br>ぶなしめじ 10 緑<br>なまししいたけ 10 緑<br>とんこつ 10 赤<br>しょうゆ 2.5<br>でんぷん、みりん 2.5<br>さけ、オスターソース 2.5<br>こまあぶら、つちしょうが 2.5<br><b>プロセスチーズ</b><br>(中学生のみ) 1こ 赤 | <b>25</b><br><b>ハッシュドポークライス</b><br>こめ 70 黄<br>ぶたにく 15 赤<br>じゃがいも 20 黄<br>たまねぎ 40 黄<br>にんじん 20 黄<br>トマトピューレ 4 2<br>セロリー 2 2<br>とんこつ 2 2<br>ハヤシル(こめこ) 10 黄<br>ケチャップ 6 3<br>ウスターソース 6 3<br>のうこうソース 1.5<br>ワイン 0.7<br>しょうゆ 0.5<br>す 0.3<br>こしょう 0.02<br>ローリエ 0.02 | <b>26</b><br><b>しょくパン</b><br>小学生 2まい 黄<br>中学生 3まい 黄<br><b>ハンバーグ</b><br>ポークチンバーグ 1こ 赤<br>トマトピューレ 3 3<br>ケチャップ 1.5<br>ウスターソース 1.5<br>のうこうソース 1.5<br>さとう 0.3 黄<br>でんぷん 0.1 黄<br><b>ポテトサラダ</b><br>じゃがいも 30 黄<br>にんじん 5 緑<br>しょう油 0.2<br>さとう 0.2 緑<br>セロリー 0.2<br>ローリエ 0.2<br><b>みかんジャム</b><br>1ふくら 緑 | <b>27</b><br><b>おおむぎいりごはん</b><br>こめ 63 黄<br>おおむぎ 7 黄<br><b>さわらのてりやき</b><br>さわら 1きれ 赤<br>しょうゆ 1.5<br>さとう 0.8 黄<br>みりん 0.5<br>しょう油 0.2 黄<br>でんぷん 0.2 黄<br><b>しらたきのこうみあえ</b><br>いたごんにやく 10 緑<br>きゅうり 15 緑<br>ホールコーン 5 3<br>にんじん 5 3<br>す 2.2<br>しょうゆ 2 2<br>さとう 1.6 黄<br>しょう油 0.3 黄<br>こまあぶら 0.2 黄 |
| エネルギー Kcal 607<br>たんぱくしつ g 25.0<br>しつぷ 23.2  | 624 24.0 22.1  | 630 22.5 20.0   | 673 25.6 24.8  | 575 27.9 16.2   |
| <b>とうりゅうなかなよしパン</b><br><b>しるみさかなフライ</b><br><b>チンゲンサイのクリームに</b><br><b>コーンソテー</b><br><b>中華ポテト</b>  | <b>こくとうコッペ</b><br><b>ちゅうかポテト</b><br><b>あつあげのあんかけ</b><br><b>もやしのあえもの</b><br><b>プロセスチーズ(中学生のみ)</b><br><b>中華ポテト</b>   | <b>ハッシュドポークライス</b><br><b>ツナオムレツ</b><br><b>ドレッシングサラダ</b><br><b>ハッシュドポークライス</b>   | <b>しょくパン</b><br><b>ハンバーグ</b><br><b>やさいたっぷりスープ</b><br><b>ポテトサラダ</b><br><b>みかんジャム</b><br><b>食パン</b>  | <b>さわらのてりやき</b><br><b>しらたきのこうみあえ</b><br><b>おむぎいりごはん</b><br><b>とうふのみそしる</b><br><b>さわらのてりやき</b><br><b>さわらの照り焼き</b>  |

**30**

**振り替休日**

**チンゲン菜のクリーム煮**

チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。今日は牛乳や小麦粉、バターなどでクリーム煮にしています。

**みんなの給食**

今年度の給食について簡単に説明します。子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしい給食を実施していきます。

**【給食の内容】** 小学校1年生の給食が始まる4月20日から24日は、配りやすさを考慮してパン給食にしています。

**◎ごはん(週に3.5回)**  
米は滋養県産のキヌヒカリを使用しています。金曜日はべりりゆぼく米粒麦が10%入った大麦入りご飯です。2週間に1度給食センターで調理した炊き込みご飯が登場します。

**◎おかず**  
様々な食品を使用し、必要な栄養量やバランスのとれた食事内容になるように配慮しています。材料は旬のもの・新鮮で良質なものはもちろん、地域で採れた食材も使用しています。料理によって切り方を変えたり、小学生と中学生で味付けを変えたり、様々な工夫をして調理しています。

**◎牛乳**  
毎日1本(200ml)が付きます。乳牛より絞った生乳を加熱・殺菌した成分無調整のもので、市販されている「牛乳」の表示があるものと味・質は変わりません。

**◎パン(週に1.5回)**  
原材料には卵を使用していません。給食のパンはおかずがおいしく食べられるように、甘味がおさえられています。

**旬の食べもの**

4/17 スナップえんどう  
4/18 新じゃがいも  
4/19 しんたけの子  
4/20 グリーンアスパラガス

**【献立表の見方】**

ひづけ 日付  
 献立名  
 使用材料  
 もりつけ用器具  
 もりつけに使うために入っている器具の種類です。

**もりつけ用器具**

献立表の献立付録にセットの図鑑を載せているので、上段に載っていないものは、

●パン給食の種  
**Aセット** (5し・5し)  
 ●お肉給食の種  
**Bセット** (5し・5し)  
 ●お魚給食の種  
**Cセット** (6し・5し)  
 ●パン給食の種  
**Dセット** (6し・5し)

**【給食の栄養】**

1日に必要な栄養量の1/3~1/2をとれるように献立を考えています。  
 <学校給食摂取基準>

| 栄養素        | エネルギー | たんぱく質 | しつぷ | カルシウム | てつ   | ビタミンA | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC |
|------------|-------|-------|-----|-------|------|-------|--------------------|--------------------|-------|
| 単位         | kcal  | g     | mg  | mg    | μgRE | mg    | mg                 | mg                 | mg    |
| 小学校<br>低学年 | 640   | 24.0  | 350 | 3     | 170  | 0.4   | 0.4                | 20                 |       |
| 小学校<br>中学年 | 820   | 30.0  | 450 | 4     | 300  | 0.5   | 0.6                | 35                 |       |

家庭で不足しがちな栄養素を多くとれるようにしています。

**【給食の日程】**

| 学期  | 実施期間          | 回数  |
|-----|---------------|-----|
| 1学期 | 4月13日 ~ 7月18日 | 65回 |
| 2学期 | 9月5日 ~ 12月19日 | 72回 |
| 3学期 | 1月10日 ~ 3月19日 | 47回 |

年間回数は184回です。

**☆ホームページも更新中☆**

- 給食センターの概要や管理運営組織
- 1日の作業の様子
- 今日の給食の写真
- 好評献立レシピ など
- 今年度の献立表
- 地場産の使用状況

検索

**【給食の費用】**

保護者の皆様が負担される学校給食費はすべて食材料費にあてています。人件費・施設設備費など、学校給食の運営に必要な経費は市が負担しています。

大切に  
使います

**【給食の栄養】**

1日に必要な栄養量の1/3~1/2をとれるように献立を考えています。  
 <学校給食摂取基準>

| 栄養素        | エネルギー | たんぱく質 | しつぷ | カルシウム | てつ   | ビタミンA | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC |
|------------|-------|-------|-----|-------|------|-------|--------------------|--------------------|-------|
| 単位         | kcal  | g     | mg  | mg    | μgRE | mg    | mg                 | mg                 | mg    |
| 小学校<br>低学年 | 640   | 24.0  | 350 | 3     | 170  | 0.4   | 0.4                | 20                 |       |
| 小学校<br>中学年 | 820   | 30.0  | 450 | 4     | 300  | 0.5   | 0.6                | 35                 |       |

家庭で不足しがちな栄養素を多くとれるようにしています。

**【給食の日程】**

| 学期  | 実施期間          | 回数  |
|-----|---------------|-----|
| 1学期 | 4月13日 ~ 7月18日 | 65回 |
| 2学期 | 9月5日 ~ 12月19日 | 72回 |
| 3学期 | 1月10日 ~ 3月19日 | 47回 |

年間回数は184回です。

**☆ホームページも更新中☆**

- 給食センターの概要や管理運営組織
- 1日の作業の様子
- 今日の給食の写真
- 好評献立レシピ など
- 今年度の献立表
- 地場産の使用状況

検索