

令和4年度 4月 学校給食予定献立表						みやぎ町学校給食センター				
給食目標：準備後片付けを上手にしよう						三根東小学校・三根西小学校				
にち 日 曜	こんだて 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)		
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など					
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ				
6 水	始業式									
7 木	ミルクパン	ミルクパン				545	232	302		
	牛乳		牛乳			きょうから、一学期の給食がはじまります。みなさん、1学年進級し、体が大きくなりましたね。元気でじゃぶな体をつくるためにも、好き嫌いなく何でも食べてほしいです。そして、新しいクラスの友達と給食をたのしく、おいしくいただきますしよ。				
	ボークしゅうまい	でん粉、小麦粉、砂糖	豚肉	玉ねぎ、しょうが	塩					
	青じそサラダ			アスパラガス、キャベツ、きゅうりに、にんじん	青じそドレッシング					
8 金	コーンスープ	じゃがいも	鶏肉	玉葱、コーン、とうもろこし、缶(ゆり豆)	アレルゲンフリーシチュー・フレーク(乳なし)、がらすープ・チキン・白ワイン、食塩	654	204	275		
	ハヤシライス	ごはん	牛肉	玉葱、にんじん、にんにく、マッシュルーム	ディナーハヤシ、ル、赤ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう					
	牛乳		牛乳							
	ツナサラダ	和風ドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうりに、にんじん		4月の給食目標は、「準備片付けを上手にしよう」です。給食のまえと食べた後は、しっかり手を洗いましよ。給食当番さんは、髪ほの毛を帽子の中に入れ、身支度をきちんとしましよ。				
11 月	クレープ	クレープいちご味				601	21.3	266		
	そばろごはん	ごはん、強化米、三温糖	牛ひき肉、豚ひき肉	にんじん、干し椎茸、いんげん	しょうゆ、酒、本みりん、食塩					
	牛乳		牛乳		中学校入学式					
	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、三温糖	ロースハム	キャベツ、きゅうりに、にんじん	穀物酢	きいろい黄色のグループの食べ物について知ろう。このグループには、ごはん・パン・いもなどの「炭水化物」を多く含む食べ物と、油やバターなどの「脂質」を多く含む食べ物があります。エネルギーのもとになる食べ物です。しっかり食べましよ。				
12 火	豆腐のすまし汁		蒸しかまぼこ、豆腐	玉葱、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩					
13 水	ごはん	ごはん、強化米				687	27.4	303		
	牛乳		牛乳			あかいろい赤色のグループの食べ物について知ろう。このグループには、肉や魚、卵や大豆などの「たんぱく質」を多く含む食べ物と、小魚や海藻などの「無機質」を多く含む食べ物があります。体をつくる働きがありますので、しっかり食べましよ。				
	とんかつソース	薄力粉、パン粉、サラダ油	豚ロース	玉葱、セロリ、にんにく	食塩、白こしょう、酒、パセリ(乾)					
	切り干し大根の煮物	つきごんにゃく、三温糖	鶏肉、干ひじき	切干しだいこん、にんじん、干し椎茸	しょうゆ、本みりん					
14 木	味噌汁(小松菜)	じゃがいも	米みそ	こまつな、玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	煮干しだし	602	25	307		
	ロールパン	ロールパン								
	牛乳		牛乳							
	スパゲティ・ミートソース	スパゲッティ	牛ひき肉、豚ひき肉	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム	食塩、オレガノ、乾燥パセリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう	みどり緑のグループの食べ物について知ろう。このグループには、野菜やくだものなどのビタミンや食物せんいを含む食べ物があります。おなかの中をきれいに掃除してくれる食べ物です。体の調子をととのえてくれます。しっかり食べましよ。				
15 金	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり		613	23.7	278		
	チキン照り焼きパティ(中学校のみ)		チキン照り焼きパティ							
	ごはん	ごはん、強化米							ごはんとおかずを交互に食べていますか。交互に食べることで、ご飯とおかずのどちらもおいしく食べることができ、栄養をバランスよくとることができます。	
	牛乳		牛乳							
18 月	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウバンジャン	634	21.8	270		
	ほうれん草の和え物	三温糖、ごま油		キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん	穀物酢、しょうゆ、食塩					
	中華スープ		豚肉	玉葱、チンゲンツァイ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらすープ、ボーク					
	カレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、セロリ、にんにく	ディナーカレー(乳)、カレールー、レーク、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう	手洗いをしっかりしましよ。手には見える汚れだけではなく、目に見えないウイルスやバイ菌がたくさんついています。体の中に菌を入れないためにも、必ず石けんできれいに洗いましよ。				
19 火	牛乳		牛乳			598	224	301		
	野菜サラダ	和風ドレッシング	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、コーン	小1給食開始					
	チキンライス	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、にんじん、コーン、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム、トマトピューレ	トマトケチャップ、白ワイン、食塩、白こしょう	はる春にとれたじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。じゃがいもにはビタミンCがたくさん入っています。じゃがいもに入っているビタミンCは熱に強く、焼いたり煮込んだりしても壊れにくいです。しっかり食べてくださいな。				
19 火	牛乳		牛乳			598	224	301		
	マカロニサラダ	マカロニ、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、三温糖	ロースハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩、白こしょう					
	豚肉と野菜のスープ		豚肉	玉葱、はくさい、こまつな	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、がらすープ、ボーク					



入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が第一です。

よく体を動かし、好き嫌いしないで1日3回の食事をしっかり食べましよう。夜更かしせず十分な睡眠をとって、健康な体をつくりましよう。

今年度も安全で美味しい給食を目指してがんばりたいと思います。ご理解とご協力のほど、何とぞよろしくお願いします。



にち り 曜	ごんだてい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとに なる(緑)	調味料など			
給食ひとことメモ								
20 水	ごはん	ごはん,強化米				541	24.5	284
	牛乳		牛乳					
	豚肉のしょうが炒め	三温糖,かたくり粉	豚肉	玉葱,しょうが,エリンギ,ぶなしめじ	しょうゆ,酒,本みりん	わかめとだけのこのすまし汁を「わかだけ汁」といいます。わかめもだけのこも今の時期にとれる旬の食べ物です。いろいろな相性のいい若竹汁を食べて春を感じてくださいね。		
	野菜の和え物	上白糖		ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ			
	若竹汁		カットわかめ,豆腐	玉葱,だけのこ(ゆで),葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,食塩			
21 木	背割りミルクパン	ミルクパン				607	26.1	323
	牛乳		牛乳					
	やきそば	焼きそばめん	豚肉,煮しらかまぼこ	キャベツ,玉葱,もやし,にんじん	焼きそばソース(粉末),酒,食塩,白こしょう	がっこう給食のパンは、佐賀県産の「ミナミカオリ」という品種の小麦粉を100%使用しています。学校給食のために特別に作られたパンです。一口ずつちぎってよくかんで食べましょう。		
	茎わかめサラダ		ツナ,くさわかめ	キャベツ,にんじん,きゅうり	青じそドレッシング			
	厚焼卵 中学校のみ		厚焼卵 (たまご)					
22 金	ごはん／さがみかんゼリー	ごはん,強化米／さがみかんゼリー				592	22.7	280
	牛乳		牛乳					
	白身魚の竜田揚げ	かたくり粉,サラダ油	ホキ 50 g	しょうが	しょうゆ,酒,本みりん	給食の後片付けはきちんとできていますか。お皿は同じ種類で重ねていきますか? お皿におかすが残ったまま返していませんか? ルールを守って後片付けをしっかりとしましょう。		
	だいこんのあえ物	和風ドレッシング		だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん				
	はるさめ汁	緑豆はるさめ	焼き竹輪	玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,本みりん,食塩			
25 月	ごはん	ごはん,強化米				654	27.2	335
	牛乳		牛乳					
	鶏の唐揚げ	かたくり粉,なたね油	鶏肉	しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,みりん,風調味料,食塩	鶏肉は脂肪が少なく、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいる食べ物です。給食で使っている鶏肉は「有明鶏」という佐賀県で育てられた鶏肉です。エサにこだわって育てられている鶏肉です。		
	野菜サラダ	デリシャスドレッシング		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン				
	豚汁	さといも(冷凍),つきこんにやく	豚肉,豆腐,米みそ	ごぼう,だいこん,玉葱,にんじん,ねぎ	煮干しだし			
26 火	山菜ごはん	ごはん,強化米,三温糖	鶏肉	だけのこ(煮),山菜ミックス(わらび、えのき、だけのこ),にんじん,干し椎茸	しいだけだし,昆布粉,しょうゆ,酒,本みりん,食塩	571	20.5	279
	牛乳		牛乳		三根中1年 給食なし	はる、でまわ、やさい、春に出回る野菜に、だけのこ、ふき、わらび、ぜんまいなど山でとれる山菜があります。山菜の味には、体をシャキッとしてくれる働きがあり、冬眠する動物たちは春に山菜を食べて目を覚ましていたといわれています。春の訪れを感じる山菜をたべ、元気に過ごしましょう。		
	アスパラガスのサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ	アスパラガス,キャベツ,にんじん				
	豆腐のすまし汁		煮しらかまぼこ,豆腐,カットわかめ	玉葱,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,本みりん,食塩			
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
27 水	ごはん	ごはん,強化米			三根中1年 給食なし	580	30.6	370
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き		しろさけ		食塩	がっこう給食は、みなさんが毎日元気に過ごすことができるように、そして強くたくましく成長できるように栄養のバランスを考えて作られています。給食は「残さず食べていますか? 苦手なものでも挑戦してみてください。」		
	春雨の酢の物	普通はるさめ(乾),三温糖	ロースハム	キャベツ,もやし,にんじん	穀物酢,しょうゆ			
	味噌汁		油揚げ,豆腐,米みそ	にんじん,玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	煮干しだし			
28 木	食パン	コッペパン				587	21	341
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ	クリーミーフレンチドレッシング(乳・卵なし)		キャベツ,きゅうり,コーン	食塩	給食のごはんは、みやき町産の米に強化米を入れて給食センターで炊いています。強化米は、ビタミンやミネラルなどの栄養を強化するために加えています。よくかんで味わって食べてください。		
	クリームシチュー	じゃがいも,米粉,有塩バター(乳),かぼちゃのニョッキ	鶏肉,牛乳,クリーム(乳)	玉葱,にんじん	鳥がらだし,白ワイン,食塩,白こしょう			
	いちごジャム			いちごジャム				
29 金	昭和の日							

4月に使用するハムは下記の原材料のものを使用しています。

- ・ロースハム：豚ロース肉、でん粉、発酵調味料、えんどう豆たん白、食塩、砂糖、香辛料(パパー、オニオン、メース、コリアンダー、ナツメグ、ジンジャー、ガーリック)、酵母エキス【アレルギー：なし、コンタミネーション：小麦・卵・乳の製造ライン上】

はる春のキャベツはやわらかい!

季節によって食感が違う!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。



ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富!

ビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらくる葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

アブラナ科の植物に

共通するがん予防効果!

キャベツなどアブラナ科の野菜には、がん予防に効果がある植物栄養素が多く含まれています。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには潰瘍を防ぐビタミンUが多く、胃腸薬の原料の1つにもなっています。

玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが春キャベツの特徴です。生でサラダやコールスロー、浅漬け、もちろんいためたり、煮込んでもおいしいです。春の味をぜひ楽しんでください。



給食当番の人準備はOK?

