

令和3年4月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろるとバランスがいいよ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			緑	赤	黄		kcal	g	%エネルギー	mg
			主に体をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる	調味料など				
			肉・大豆・牛乳・海そうなど	こむぎ(小麦)・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの	今日のおはなし				

始業式

日/曜	献立名	緑	赤	黄	調味料など	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
6火	食パン さがみかんジャム					616	25.8	34.2	307
7水	ほうれんそうとエリンギのソテー とりにくのパプリカ焼き	とりにく			しょうゆ	★今日は新しい学年で最初の給食です。体の健康や成長は、自分が食べたもので決まります。毎日の食事を大切にして、この一年も元気で楽しく過ごしましょう。			
	ほうれんそうとエリンギのソテー ベーコンと野菜のスープ	ベーコン(豚肉、乳)			しょうゆ				
8木	山菜うどん	とりにく・あぶらあげ(大豆)	うどん(小麦)		しょうゆ	★新しい学年になり、給食当番は、自分のクラスの食器をとる場所が変わったり、前の学年のときより遠くまで通ふようになったりした人もいます。少しづつ、お互いに声をかけあい、力を合わせて準備や片づけをしましょう。			
	ごはん 野菜のかきあげ	ごはん	こめ		しょうゆ				
9金	ごはん さばの煮つけ	さば	さとう		しょうゆ	★たけのこは大きくなるのが早く、王の上に「芽」が出てから10日ほどで「竹」になります。「竹」の赤ちゃんなので「たけのこ」。白くてやわらかく、ほのかな甘みもあります。少しづつ、お互いに声をかけあい、力を合わせて準備や片づけをしましょう。			
	たけのこふきの煮物 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	たけのこ	さとう		しょうゆ				
12月	ミルクパン					★新しい学年の給食は、中学校が今日から、小学校は金曜日からはじめます。最初のうちはだれでも分からないことが多いものです。上級生は、困っている1年生をみかけたら、声をかけ、手を貸してあげましょう。			
	ごはん さげとほうれんそうのグラタン	さげ	ほうれんそう		しょうゆ				
13火	ごはん 春野菜の混ぜごはん	とりにく・あぶらあげ(大豆)	こめ		しょうゆ	★みなさんは、給食が随分よくなりました。献立表をみるのがあります。学校に来る前などに、献立表で、献立や材料、配ぜんのかたをみて、できあがりの様子を想像してみてください。そうすれば、給食の時間がますます楽しみになりますよ。			
	ごはん お粥とたまごのすまし汁	お粥	たまご		しょうゆ				
14水	ごはん マセドアンサラダ	ベーコン(豚肉、乳)、チーズ(乳)	スパゲティ(小麦)		しょうゆ	★給食を上手につぎわたるために、みなさんが食をつけていることはどんなことですか。食器などに入った給食は、クラスの半分や、10人など、全体の量から目安を決めてからつくると、残りなく、ちょうどよくつぎ分けられます。くりかえししながら、当番名人をめざしましょう。			
	ごはん ロールパン	ロールパン(小麦、乳)			しょうゆ				
15木	ごはん たけのこアスパラの卵焼き	とりにく	さとう		しょうゆ	★アスパラガスは、佐賀市でとれるおいしいものひとつです。給食でもときどき出てきます。今日は、その佐賀市のアスパラガスやたけのこのなどの春野菜を、卵焼きで楽しみましょう。			
	ごはん 切干大根の含め煮	切干大根	さとう		しょうゆ				
16金	ごはん ミックスフルーツ	ぶたにく	こめ		しょうゆ	★給食の準備は、まず身じたくから。エプロン、ぼうし、マスクは正しく身につけていますか。かみが長い人はまとめましょう。マスクは鼻までおおうようにつけます。自分の身なりをふりかえって、クラスみんなで気持ちよい食事ができるように協力しましょう。			
	ごはん ポークカレー	ポーク	こめ		しょうゆ				

<アレルギーに関する表示について>
 加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類についてのみ()内に表示しています。
 また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。
 使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

令和3年4月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ	エネルギー				
			緑 黄	赤	黄		kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	
			主に体をつくるものとなる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	主にエネルギーのもととなる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	主に体の調子を整えるものとなる 野菜・きのこ・くだもの		今日のおはなし				
19月	グリーンサラダ しろみさかなのごそうフライ とじじゃがいも ミルクパン	ミルクパン 白身魚の香草フライ グリーンサラダ 鶏とじゃがいものスープ 牛乳	ホキのごそうフライ(乳、小麦、大豆) とりにくだいず ぎゅうにゅう	ミルクパン(小麦、乳) こめあぶら じゃがいも	キャベツきゅうりえだまめ(大豆)パプリカ たまねぎにんじんセロリーハセリ	ドレッシング、じお チキンパイオン(鶏肉)、ライ、しおこしょう	590	26.3	31.4	352	★みなさんは、手の「つめ」をいつ切っていますか。毎日「あしづつ」のびる「つめ」は、週末など、切るタイミングを決めておく、うっかり伸びすぎることがありません。つめが長いと汚れがたまりやすいので、短くすることは、衛生の衛生を守るためにも大切なことです。
20火	さがみかんゼリー マアボドワフ ごはん はるさめ	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ さがみかんゼリー 牛乳	ぶたにくとうふ(大豆)チンメンジャン(小麦、大豆、ごま)みそ(大豆) とりにく ぎゅうにゅう	さとうごまあぶら(ごま、大豆)でんぶん はるさめ	たまねぎにんじんしょうがにんにくほししいたげねぎ たけのこにんじんきくらげこねぎ	パスタ、オイスターソース(かき、大豆)しょうゆ(大豆、小麦)さけ とりからスープ(鶏肉)しおしょうゆ(大豆、小麦)こしょう	599	24.2	26.3	322	★給食の準備や片づけは、クラスみんなの力を合わせることが大切です。当番の人も、そうでない人も、あわてず、静かに、自分の役割をはたしなす。そうすれば、みんなで気持ちよく給食を食べられます。
21水	オレンジ はるさめとハムのサラダ クリームシチュー ねじりミルクパン	ねじりミルクパン 春野菜とハムのサラダ クリームシチュー オレンジ 牛乳	ハム(豚肉、卵、大豆、乳、ゼラチン) とりにくぎゅうにゅうスキムミルク(乳) ぎゅうにゅう	ミルクパン(小麦、乳) じゃがいも、こむぎ(小麦)、バター(乳)	キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、とうもろこし たまねぎにんじんほうれんそう オレンジ	ドレッシング チキンパイオン(鶏肉)しお	618	23.1	29.3	368	★みなさんは、料理する前のさやべつを、丸のまま持ったことがありますか。さやべつは季節によって巻の巻き方が違います。冬のさやべつはぎっしり巻いて、持つとどっしり、夏のさやべつはふんわり巻いて、持つと軽いです。今日はふんわり巻いたさやべつを使ったサラダです。かんだ時の柔らかさも楽しみながらいただきますよ。
22木	ほうれんそうのおかかあえ ちくわのいもあげ ごはん じゃがいもとあつあげのそぼろ煮	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ほうれんそうのおかかあえ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 牛乳	ちくわあおのり かつおぶし とりにくあつあげ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こむぎ(小麦)、こめあぶら	ほうれんそう、りょうもやし、にんじん たまねぎにんじんしょうがにんにくやくたまめ(大豆)	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしごんぶしょうゆ(大豆、小麦)、みりん	602	23.4	25.0	279	★4月には、健康診断があり、自分の健康が、どれくらい大きくなっているかなを確認します。体が大きくなれば、必要な食事の量も増えます。学年が上がると、ごはんやパンの量が増えた人は、自分が成長したんだと感じながら食べましょう。
23金	ふたにくとやさいのあまからしたの ごはん ちゅうかふうたまごスープ	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 中華風卵スープ 牛乳	ぶたにくチンメンジャン(小麦、大豆、ごま) たまごふうかまほこ ぎゅうにゅう	こめ さとうごまあぶら(ごま、大豆)でんぶん	キャベツたまねぎにんじんしめじパプリカ たまねぎ、たけのこにんじん、チンゲンサイ	さけしょうゆ(大豆、小麦)パプリカ とりからスープ(鶏肉)しおしょうゆ(大豆、小麦)さけ	556	25.7	22.8	296	★だれかと仲良くなりたとき、人は、昔も今も、相手と一緒に食事をします。その時に、相手を思いやる行動がマナーです。マナーを身につけることは、人と仲良く過ごすための立派なことです。今日は、自分の食事のマナーをふりかえりながら、給食を食べましょう。
26月	マカロニサラダ チーズトースト レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	チーズトースト マカロニサラダ レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	チーズ(乳) ハム(豚肉、卵、大豆、乳、ゼラチン) ぶたにくレンズまめしいんげんビニョーレ ぎゅうにゅう	しょくパン(小麦、乳) マカロニ(小麦) じゃがいもあぶら(大豆)	ハセリ キャベツきゅうりとうもろこし たまねぎにんじんセロリーにんにくトマ	ドレッシング チキンパイオン(鶏肉)トマトビニョーレ、ケチャップ、しお、こしょう、コロン	574	23.6	32.8	415	★給食当番でごはんや汁物などをつくるとき、その「ふた」はどこに置いてありますか。入れ物のふたは、配膳台の下の段などに置くようにして、床に置かない工夫をしましょう。食べ物の入れ物を清潔に扱うことは、私たち自身が安心して、気持ちよく給食を食べることにつながります。
27火	ひじきのいろどりいわしのうめ ごはん さわにわん	ごはん いわしの梅煮 ひじきの彩り煮 沢煮焼 牛乳	いわしうめに(小麦、大豆) とりにくひじきだいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとうごまあぶら(ごま、大豆)	ビーマン、パプリカ、ごんにやく だしごんぶ、けずりふし(きぼ)、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	だしごんぶ、けずりふし(きぼ)、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしごんぶ、けずりふし(きぼ)、しおしょうゆ(大豆、小麦)、さけ	586	25.0	31.9	412	★給食当番をする前には身洗いや手洗いと一緒、自分の体の調子も確認しましょう。もし、熱があったり、おなかの調子が悪かったりするときは先生に伝えて、他の人に当番を代わってもらいます。おいしく、安全に食事をするためには、まず、準備する人が健康であることが大切です。
28水	かぼちゃとひじきのサラダ ごはん ちやんぼん	かぼちゃとひじきのサラダ 牛乳	ぶたにくいか、かまほこ、ぎゅうにゅう だいず、ひじき ぎゅうにゅう	ちやんぼん(小麦)あぶら(大豆) ことうパン(小麦、乳) マヨネーズ(卵なし)(大豆)	キャベツたまねぎにんじんとうもろこし、ねぎ かぼちゃ、えだまめ(大豆)にんじん	とりからスープ(鶏肉)しおしょうゆ(大豆、小麦)オイスターソース(かき、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	592	23.4	30.6	311	★給食では、焼き物の食器を使っています。食器を洗った後、運んだりするときは、割れものも持っていることを忘れずに、あわてず、落ち着いて行動しましょう。食器を洗いぬいで乾くと、おたがいに静かな気持ちで気持ちよく食べられます。
29木	しょうわひ 昭和の日										
30金	はるキャベツとじゃこのレモンあえ とりにくひじきのつね焼き ごはん まじわやしいなせしる	ごはん 鶏とひじきのつくね焼き 春キャベツとじゃこのレモンあえ まごわやしいみそ汁 牛乳	とりにくひじき ちりめんじゃこ とうふ(大豆)カマボコ、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ パン(小麦、大豆)、でんぶん さとう じゃがいも、ごま	たまねぎ、しょうが キャベツきゅうりにんじんとうもろこし たまねぎにんじんえのきたけ、ねぎ	しおしょうゆ(大豆、小麦)、みりん しモンゼンしょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦) だしごんぶにほし	570	24.6	25.3	301	★体の中には時計があります。健康のひけつは、この時計のリズムを守ることです。これからゴールデンウィークをむかえますが、休みが続くと、いつもと同じリズムで寝て、起きて、食べて、寝るのリズムを守ると、休み中も、休みの後も元気に過ごせます。

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類についてのみ()内に表示しています。
また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。
使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

小学3年生平均	596	23.5	28.8	328
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

西小・中小 : 給食なし