

令和4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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの					
6水	しぎょうしき 始業式									
7木	いっしょくマヨネーズ (サラダ) (にくいため) シシリアンライス (ごはん) じゃがいもの スープ	シシリアンライス 肉炒め/一食マヨネーズ サラダ じゃがいものスープ 牛乳	ごはん とりにく	さとうあぶら(大豆)でんぷん/マヨ ネーズ(卵なし)(大豆)	たまねぎにんにくしょうが レタスキャベツきゅうりパプリカにんじん	しょうゆ(大豆、小麦)みりん ドレッシング(アレルゲンなし)	569	21.8	32.6	259
8金	ヨーグルト ナムル かんごふうやきどり ごはん とうふと わかめの スープ	ごはん 韓国風焼きとり ナムル 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト/牛乳	とりにく	さとうごまあぶら(ごま、大豆)ご ま	たまねぎ、しょうが、にんにく、 りょうとうやまひ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)、とうがら し しょうゆ(大豆、小麦)、す(小 麦)	591	26.1	30.8	421
11月	コールスロ さけとほうれんそうのグラタン マカロニスープ ミルクパン	ミルクパン 鮭とほうれんそうのグラタン コールスロー マカロニスープ 牛乳	とりにく/だいず	さとう	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	ワイン、おこし ドレッシング(アレルゲンなし)	607	26.3	35.3	428
12火	たけのこふきのほもの そばにつけ ごはん しゃんがと しんたまねぎの みそしる	ごはん そばの煮つけ たけのこふきの煮物 新じゃがと新たまねぎのみそ汁 牛乳	とりにく/だいず	さとう	たまねぎ、にんじん、ごま、つな	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、 さけ しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、 だし、こんぶ、にほし	588	23.9	36.4	281
13水	マゼドアンサラダ ロールパン はるやさいの スパゲティ	マゼドアンサラダ ロールパン 牛乳	とりにく/だいず	さとう	たまねぎ、にんじん、ごま、つな	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、 さけ しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、 だし、こんぶ、にほし	554	20.2	32.7	293
14木	おいわいクレープ ごまあえ はるやさいの まぜごはん (のり) おふと かまぼこの すまし汁	春野菜の混ぜごはん きざみのり ごまあえ お煮とかまぼこのすまし汁 お祝クレープ/牛乳	とりにく/あぶらあげ(大豆) のり	こめ、さとう、あぶら(大豆) ごま、おろしごま(ごま)	たまねぎ、にんじん、ごま、つな	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、 さけ しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、 だし、こんぶ、にほし	560	21.0	28.9	324
15金	カリカリサラダ さかなの いそのかてんぷら ごはん さんさいうどん	ごはん 山菜うどん 魚の磯の香天ぷら カリカリサラダ 牛乳	とりにく/あぶらあげ(大豆) さかなてんぷら(小麦)	うどん(小麦) ごめあぶら	わかび、えのき、たけのこ(山菜)、 にんじん、ねぎ、ほししいたけ	だし、こんぶ、けずりず(さば)、 しおしょうゆ(大豆、小麦)、み りん	645	28.2	31.1	298

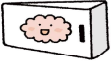


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

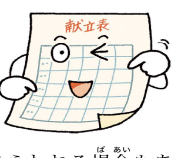


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



令和4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 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	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	たんぱく質	脂質	カルシウム
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など			kcal	g	%エネルギー	mg
18月	ミックスフルーツ ポークカレー	ポークカレー ミックスフルーツ 牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		558	19.1	24.7	254	
19火	ほそぎりんふとごぼうのにもわふうハンバーグ ごはん あつあげわかめのみそ汁	ごはん 和風ハンバーグ 細切り昆布とごぼうの煮物 厚揚げとわかめのみそ汁 牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		560	24.2	28.1	313	
20水	オレンジはるやさいとハムのサラダ ミルクパン クリームシチュー オレンジ	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	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		602	24	31.4	369	
21木	はるさめサラダ ごはん まあほうどうふ	ごはん 春雨サラダ 麻婆豆腐 牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		587	25.5	32.0	333	
22金	ほうれんそうのおかかあえ ちくわのカレーあげ ごはん じゃがいもあつあげのそぼろ	ごはん 竹輪のカレー揚げ 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	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		566	24.1	26.7	316	
25月	ツナサラダ セサミトースト ツナサラダ 鶏とがぼちやのスープ 牛乳	セサミトースト ツナサラダ 鶏とがぼちやのスープ 牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		580	19.8	39.7	324	
26火	さがみかんゼリー ひじきのいろどりいわしのしょうがに ごはん みそけんちん汁	ごはん いわしの生姜煮 ひじきの彩り煮 みそけんちん汁 さがみかんゼリー/牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		584	23.1	29.7	390	
27水	れんこんとひじきのサラダ チキンカツ れんこんとひじきのサラダ 春野菜のポトフ 牛乳	ミルクパン チキンカツ れんこんとひじきのサラダ 春野菜のポトフ 牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		598	25.6	36.0	322	
28木	はるキャベツとじゃこのレモンあえ とりのつくねやき ごはん まごわやさしいみそ汁	ごはん 鶏のつくね焼き 春キャベツとじゃこのレモン和え まごわやさしいみそ汁 黒糖ビーンズ/牛乳	赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ		573	26.7	27.2	319	
29金	昭和の日											

<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)

小学3年生平均	583	23.7	31.5	328
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

小学校1年生給食開始

中小 : 給食なし