

# 平成29年度 4月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

| 日  | 曜 | 給食のない学校 学年 など                        | スプーン | 献立名   | 赤の食べ物<br>血や筋肉や骨になる<br>(たんぱく質・カルシウム)   | 緑の食べ物<br>体の調子を整える<br>(ビタミン・ミネラル)                            | 黄の食べ物<br>熱や力になる<br>(炭水化物・脂質)           | 栄養価  |  |
|----|---|--------------------------------------|------|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
|    |   |                                      |      |   |                                       |   |  | 栄養価・小<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 栄養価・中<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
| 11 | 火 | 小野小1年<br>吉田小1年<br>吉岡小1年              |      | ごはん<br>鶏肉のレモン風味<br>ごぼうサラダ<br>えのきたけのみそ汁 さくらゼリー<br><b>かむかむデー</b>                              | 牛乳 鶏肉 ハム<br>煮干し みそ 豆腐<br>油揚げ          | レモン ごぼう えのきたけ   | ごはん<br>でんぷん 米ぬか油<br>三温糖 ごま マヨネーズ       | 687<br>29.9<br>22.0<br>2.9                         | 866<br>36.4<br>26.2<br>3.7                         |
| 12 | 水 | 宮床小 吉岡小1年<br>吉田小1年<br>鶴巣小<br>落合小     | ◎    | ココアパン<br>オムレツ(ケチャップ)<br>海藻サラダ(ドレッシング)<br>コーンポタージュ   | 牛乳 鶏卵 いか<br>ひよこまめ 生クリーム               | きゅうり) もやし どうもろこし<br>パセリ たまねぎ                                | ココアパン バター                              | 705<br>27.4<br>27.5<br>3.1                         | 896<br>33.5<br>33.8<br>3.9                         |
| 13 | 木 |                                      |      | ごはん 菜の花ふりかけ<br>ハムチーズフライ(ソース)<br>切干大根の炒り煮<br>なめこ汁  | 牛乳 ハム チーズ<br>煮干し みそ 豆腐<br>油揚げ         | にんじん しいたけ だいこん<br>グリーンピース(なめこ) みつば                          | ごはん<br>サラダ油 三温糖                        | 667<br>25.8<br>21.0<br>3.0                         | 807<br>29.6<br>22.9<br>3.5                         |
| 14 | 金 | 吉田小                                  | ◎    | キャロットピラフ<br>ハンバーグトマトソース<br>ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)<br>コンソメスープ お祝いゼリー<br><b>入学・進級<br/>お祝いメニュー</b> | 牛乳 鶏肉 ハム<br>ベーコン 豚肉                   | トマト ブロッコリー(きゅうり)<br>にんじん キャベツ たまねぎ                          | ごはん<br>三温糖 サラダ油<br>じゃがいも               | 707<br>24.6<br>24.6<br>3.5                         | 900<br>30.3<br>30.0<br>4.8                         |
| 17 | 月 |                                      |      | ごはん<br>揚げギョウザ(小2個・中3個 しょうゆ)<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜と卵のスープ   | 牛乳 豚肉 ハム<br>鶏卵                        | きゅうり) どうもろこし<br>チンゲン菜                                       | ごはん<br>米ぬか油 はるさめ<br>ごま ごま油 三温糖<br>でんぷん | 619<br>20.7<br>19.1<br>3.6                         | 818<br>25.6<br>24.2<br>4.7                         |
| 18 | 火 |                                      |      | ごはん 野菜ふりかけ<br>厚焼き卵<br>菜の花のおひたし<br>油麩のみそ汁  | 牛乳 鶏卵 煮干し<br>みそ 豆腐                    | 菜の花 にんじん だいこん<br>ねぎ もやし                                     | ごはん<br>ごま じゃがいも<br>油麩                  | 563<br>22.3<br>14.9<br>2.0                         | 702<br>25.8<br>16.2<br>2.4                         |
| 19 | 水 |                                      | ◎    | 食パン いちご&マーガリン<br>きのこグラタン<br>アスパラのサラダ(ドレッシング)<br>ミネストローネ<br><b>食育かるた<br/>メニュー</b>            | 牛乳 ハム ベーコン                            | アスパラガス(きゅうり) にんじん<br>どうもろこし たまねぎ セロリー<br>トマト(まいたけ) (ほたけしめじ) | 食パン じゃがいも<br>いちごジャム マーガリン              | 625<br>21.0<br>25.3<br>3.0                         | 764<br>25.1<br>29.2<br>3.8                         |
| 20 | 木 |                                      | ◎    | ポークカレー(麦ごはん)<br>フルーツのゼリー和え<br>福神漬   | 牛乳 豚肉                                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>りんご グリンピース みかん<br>パイナップル りんご              | 麦ごはん<br>サラダ油 じゃがいも                     | 697<br>19.1<br>16.9<br>2.7                         | 896<br>23.1<br>19.7<br>3.5                         |
| 21 | 金 | 大和中                                  |      | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>野菜の旨煮<br>じゃがもち汁  | 牛乳 さわら さつま揚げ<br>生揚げ 鶏肉 かつお節           | にんじん しいたけ えだまめ<br>ごぼう だいこん(まいたけ) ねぎ                         | ごはん<br>さといも サラダ油<br>三温糖 じゃがもち          | 605<br>25.6<br>15.2<br>2.1                         | 773<br>31.4<br>17.6<br>2.6                         |
| 24 | 月 | 小野小 落合小<br>宮床小 吉岡小<br>吉田小 宮床中<br>鶴巣小 |      | ごはん<br>ささかまの磯辺揚げ(しょうゆ)<br>かぼちゃサラダ<br>豚汁   | 牛乳 ささかまほこ<br>青のり ハム 豚肉<br>みそ 豆腐       | かぼちゃ(きゅうり) どうもろこし<br>にんじん だいこん ごぼう ねぎ                       | ごはん<br>小麦粉 米ぬか油<br>マヨネーズ サラダ油 さといも     | 822<br>30.3<br>23.6<br>2.8                         |  |
| 25 | 火 | 鶴巣小                                  | ◎    | ツナそぼろ丼(ごはん)<br>わかめスープ<br>アーモンド小魚  | 牛乳 まぐろ油揚げ<br>なると 豆腐 鶏卵<br>わかめ かたくちいわし | しいたけ しょうが ほうれん草<br>もやし ねぎ                                   | ごはん<br>三温糖 ごま<br>ごま油 アーモンド             | 672<br>27.9<br>21.8<br>2.8                         | 854<br>33.7<br>25.4<br>3.5                         |
| 26 | 水 |                                      | ◎    | 米粉パン<br>カレーロールフライ<br>ウィンナーと枝豆のソテー<br>ABCコンソメスープ   | 牛乳 ハム ベーコン<br>ウィンナーソーセージ              | どうもろこし えだまめ にんじん<br>たまねぎ セロリー キャベツ                          | 米粉パン 米ぬか油 サラダ油<br>バター じゃがいも マカロニ       | 728<br>26.4<br>33.9<br>3.3                         | 902<br>32.0<br>41.4<br>4.1                         |
| 27 | 木 | 鶴巣小                                  |      | ごはん<br>春巻き<br>きゅうりとメンマの和え物<br>春雨スープ   | 牛乳 豚肉                                 | きゅうり) たけのこ にんじん<br>しいたけ キャベツ ねぎ                             | ごはん<br>米ぬか油 ごま油<br>ごま サラダ油 はるさめ        | 677<br>17.0<br>25.2<br>1.6                         | 813<br>19.5<br>26.7<br>1.8                         |
| 28 | 金 | 鶴巣小<br>吉田小                           |      | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>野菜のごま酢和え<br>ひだまりすいとん汁   | 牛乳 鮭 油揚げ<br>鶏肉 かつお節                   | きゅうり) にんじん もやし<br>しいたけ ごぼう だいこん<br>まいたけ ねぎ                  | ごはん<br>三温糖 すいとん                        | 581<br>27.1<br>13.2<br>2.3                         | 743<br>32.8<br>14.9<br>2.9                         |

\* 牛乳は、毎日つきます。  
\* □ は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

**今月の地場産品**

☆町内産：米、しいたけ、まいたけ、トマト、なめこ、はたけしめじ、きゅうり

| 平均(基準)       | 小学校        | 中学校        |
|--------------|------------|------------|
| エネルギー (Kcal) | 656(637)   | 825(820)   |
| たんぱく質 (g)    | 24.2(23.9) | 29.2(30.0) |
| 脂質 (g)       | 21.5(17.6) | 25.1(22.8) |
| 塩分 (g)       | 2.7(2.3)   | 3.4(3.0)   |

☆小学校1年生の簡易給食☆  
新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。  
4月11日~13日までは、給食に慣れてもらうための簡易給食になります。

11日(火)

米粉スイートチーズパン  
鶏肉のレモン風味  
さくらゼリー  
牛乳

12日(水)

ココアパン  
オムレツ(ケチャップ)  
さきさきチーズ  
牛乳

13日(木)

メロンパン  
ハムチーズフライ  
(ソース)  
ヨーグルト  
牛乳

**たいわの食育かるたメニュー (4月19日)**

つたえたい  
たいわの味  
食べてけさいん

## 大和町学校給食センター 本年度の取り組み

入学・進級おめでとうございます。  
大和町学校給食センターでは、本年度も以下の取り組みを進めていきます。

- 毎月6日は「かむかむデー」  
しっかりかんで食べることは、体によいことがたくさんあります。そこで、かむ(6)から6日にかみこたえのある食材をとりいれます。
- 毎月19日は「たいわの食育かるたメニュー」  
毎月19日の「食育の日」にあわせて、食育かるたを参考にしたメニューを提供します。
- 放射性物質測定  
学校給食の放射性物質測定を行います。結果は、翌月の給食だよりに掲載します。

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆