

令和2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 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム) | 緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル) | 黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質) | 栄養価 | |
|----|---|------------------------------------|------|---|-------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | | | | | | 小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) |
| 8 | 水 | | | 始業式 | | | | | |
| 9 | 木 | 吉岡小1年 小野小1年 吉田小1年 大和中 宮床中 | | ごはん ハンバーグきのこソース 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁 | 牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ,煮干し, みそ,わかめ | しめじ,生しいたけ,きゅうり,にんじん, もやし,ねぎ,玉ねぎ | ごはん,バター,三温糖,じゃがいも パン粉 | 626 24.5 17.8 2.6 | |
| 10 | 金 | 吉岡小1年 吉田小1年 | | ごはん ハムチーズフライ(パックソース) ごぼうサラダ 春雨スープ 桜のゼリー | 牛乳,ハム,チーズ,豚肉,なると | ごぼう,にんじん,生しいたけ,キャベツ, ねぎ,チンゲンツアイ,しょうが | ごはん,米ぬか油,ごま,サラダ油 エッグフリーマヨネーズ,ごま油 春雨,パン粉,小麦粉,ゼリー | 712 21.4 25.5 2.4 | 923 27.3 31.9 2.7 |
| 13 | 月 | 吉田小1年 | | ごはん かむかむデー 鶏肉のレモン風味 すぎ昆布の煮物 根菜のみそ汁 | 牛乳,鶏肉,昆布,さつま揚げ 煮干し,みそ | レモン果汁,にんじん,だいずもやし だいこん,ごぼう,れんこん,ねぎ | ごはん,でんぷん,米ぬか油,三温糖 サラダ油,さといも,ふりかけ | 619 28.3 15.1 2.8 | 784 34.1 17.0 3.8 |
| 14 | 火 | 吉岡小 吉田小 鶴巣小 | ◎ | ポークカレー(麦ごはん) フルーツポンチ 福神漬 | 牛乳,豚肉 | にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご グリーンピース,みかん,もも レモン,福神漬 | ごはん,おおむぎ,サラダ油 じゃがいも,カレールウ ゼリー,上白糖 | 709 19.4 17.0 2.5 | 913 23.3 19.7 3.1 |
| 15 | 水 | | ◎ | 米粉パン かぼちゃコロッケ スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ ぶどうゼリー | 牛乳,ハム,ウインナー レンズ豆 | かぼちゃ,にんにく,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,トマト,ピーマン キャベツ | 米粉パン,米ぬか油,オリーブ油 スパゲティ,じゃがいも,パン粉 小麦粉,ゼリー | 676 22.7 22.3 3.4 | 857 28.2 27.0 4.6 |
| 16 | 木 | | | ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 豚汁 ひなあられ | 牛乳,さば,みそ,鶏肉,大豆 油揚げ,豚肉,みそ,豆腐 | にんじん,えだまめ,だいこん,ごぼう ねぎ | ごはん,サラダ油,三温糖,さといも ひなあられ | 703 29.7 22.8 2.5 | 905 37.6 28.3 3.2 |
| 17 | 金 | | | ちらし寿司 手巻きのり アサヒナサブロー卵焼き 菜の花のおかか和え 大和町産舞茸のすまし汁 チョココレーブ | 牛乳,鶏卵,かつお節,なると ささかまぼこのり | 菜の花,にんじん,はくさい,まいたけ ねぎ,たけのこ,れんこん,かんぴょう 干しいただけ | ごはん,砂糖,はるさめ,クレーブ | 666 22.0 20.3 3.0 | 800 25.2 21.0 3.7 |
| 20 | 月 | 吉岡小・宮床小 小野小・落合小 鶴巣小 大和中 | ◎ | マーボー豆腐丼(麦ごはん) 小松菜のナムル(ナムルドレッシング) 美生柑(みしょうかん) 角チーズ | 牛乳,豚肉,みそ,豆腐,チーズ | しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん 干しいただけ,たけのこ,こまつな もやし,美生柑 | ごはん,おおむぎ,サラダ油,三温糖 でんぷん,ごま油 ナムルドレッシング | 686 26.8 22.6 2.8 | 863 32.4 26.1 3.4 |
| 21 | 火 | | | ごはん さわらの西京焼き 大和町産舞茸のオイスターソース炒め ひきな汁 | 牛乳,さわら,みそ,豚肉,鶏肉 凍り豆腐,油揚げ | にんにく,赤パプリカ,たけのこ まいたけ,えだまめ,だいこん にんじん,ごぼう,ねぎ | ごはん,サラダ油,三温糖,でんぷん 砂糖 | 575 27.2 17.5 2.0 | 733 33.2 20.4 2.4 |
| 22 | 水 | 吉田小 | ◎ | ココアパン オムレツ(パッケチャップ) アスパラガスのサラダ(ごまドレッシング) 大和町産トマトのミネストローネ | 牛乳,鶏卵,ハム,ベーコン | アスパラガス,きゅうり,とうもろこし, にんじん,玉ねぎ,セロリ,トマト | ココアパン,じゃがいも ごまドレッシング | 682 24.2 27.8 3.1 | 861 29.3 34.3 3.9 |
| 23 | 木 | | | ごはん きんぴら肉団子(小2個,中3個) 春雨サラダ ワントンスープ | 牛乳,鶏肉,ハム,豚肉 | もやし,きゅうり,にんじん 干しいただけ,はくさい,ねぎ ごぼう,玉ねぎ | ごはん,はるさめ,ごま,ごま油 サラダ油,ワントン,パン粉 小麦粉 | 610 22.4 18.4 2.2 | 802 28.2 22.9 2.8 |
| 24 | 金 | 宮床中 | | ごはん アジフライ(パックソース) 豚肉とごぼうのしぐれ煮 もやしのみそ汁 | 牛乳,あじ,豚肉,煮干し,みそ 豆腐,油揚げ,わかめ | しょうが,ごぼう,さやいんげん,もやし, にんじん,ねぎ | ごはん,米ぬか油,サラダ油,三温糖 パン粉,小麦粉 | 629 27.7 19.4 2.6 | 803 33.9 22.9 3.2 |
| 27 | 月 | 吉田小 鶴巣小 | | ごはん 鶏肉のアップルシンジャソース 切干大根の炒り煮 じゃがもち汁 | 牛乳,鶏肉,油揚げ,かつお節 | しょうが,にんにく,りんご,ねぎ にんじん,干しいただけ 切り干し大根,グリーンピース ごぼう,だいこん,まいたけ | ごはん,オリーブ油,三温糖,サラダ油, じゃがもち | 601 26.4 14.2 2.6 | 762 31.6 16.1 3.1 |
| 28 | 火 | 鶴巣小 | ◎ | 油麩(麦ごはん) 海藻サラダ(和風ドレッシング) チーズデザート | 牛乳,鶏肉,鶏卵,いか,チーズ | 玉ねぎ,生しいたけ,みつば,しょうが, きゅうり,もやし,りんご | ごはん,おおむぎ,あぶら,三温糖 | 663 25.8 20.5 2.4 | 833 31.3 23.2 3.0 |
| 29 | 水 | | | 昭和の日 | | | | | |
| 30 | 木 | | | 給食センターの工事のため給食はありません | | | | | |

* 太字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。

| 平均(基準) | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------------|------------|
| エネルギー (Kcal) | 654(651) | 834(830) |
| たんぱく質 (g) | 24.9(21.2) | 30.4(27.0) |
| 脂質 (g) | 20.1(14.5) | 23.9(18.4) |
| 塩分 (g) | 2.6(2.2) | 3.3(2.5) |

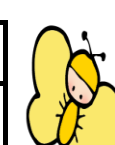
☆小学校1年生の簡易給食☆

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
 4月9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。

1年生 特別献立

 **はしはきれいに洗って毎日もってきましょう**

| 日 | 曜 | 簡易給食の学校 | 簡易給食 献立名 | 赤の食べ物 | 緑の食べ物 | 黄の食べ物 |
|----|---|---|---|-------------|-----------|----------------------------|
| 9 | 木 | 宮床小1年 鶴巣小1年 落合小1年 | ミルクパン ハンバーグきのこソース プリン 牛乳 | 牛乳,豚肉,鶏肉 | しめじ,生しいたけ | ミルクパン,三温糖 プリン |
| 10 | 金 | 宮床小1年 小野小1年 鶴巣小1年 落合小1年 | パンキンパン ハムチーズフライ(パックソース) 桜のゼリー 牛乳 | 牛乳,ハム,チーズ | | パンキンパン,米ぬか油 パン粉,小麦粉,ゼリー |
| 13 | 月 | 吉岡小1年 宮床小1年 小野小1年 鶴巣小1年 落合小1年 | クロワッサン 鶏肉のレモン風味 ヨーグルト 牛乳 | 牛乳,鶏肉,ヨーグルト | レモン | クロワッサン,でんぷん 米ぬか油,三温糖 |

 **今月の地場産品**
 ☆町内産
 米,トマト,椎茸
 舞茸
 ☆県内産
 大麦,豚肉,大豆
 のり,笹かまぼこ
 なると,さつま揚げ
 油麩

たいわの食育かるたメニュー(21日)



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日にかみごたえのある食材をとりいれます。今月は13日です。
- 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。今月は21日です。