



令和5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	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)		
10	月	小・中学校ともに給食はありません									
11	火	吉岡小 小野小1年・もみじ1年 大和中 宮床中		ごはん ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのおかかマヨ和え じゃがいもとさやえんどうのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ ハム かつお節 豆腐 かたくちいわし	さやえんどう にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ	ごはん でん粉 植物油 砂糖 じゃがいも 三温糖 エッグフリーマヨネーズ	670			
								27.4			
								24.9			
								2.3			
12	水	吉岡小1年	◎	バターロールパン かんばちのカツ (小:2個, 中:3個) ペンネミートソース 野菜スープ	牛乳 脱脂粉乳 かんばち 魚肉すり身 豚肉 大豆 ベーコン	トマト にんじん パセリ キャベツ しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン 米白絞油 バター 砂糖 植物油 パン粉 でん粉 小麦粉 マカロニ オリーブ油 じゃがいも	689		904	
								27.1			
								31.5			
								3.4			
13	木	吉岡小1年	◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 くさわかめ わかめ 赤とさか 白とさか 昆布 えび かつお節 ヨーグルト	にんじん きゅうり しそ グリンピース たまねぎ もやし にんにく パインアップル バナナ マンゴー りんご	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 カレールウ ドレッシング	681		858	
								22.7			
								18.0			
								2.8			
14	金	吉岡小1年		五目ごはん だし巻き卵 豚汁 レモンカスタードタルト	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節 かたくちいわし かき 昆布 鶏卵 みそ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ レモン 乾しいたけ	ごはん 植物油 小麦粉 マーガリン でん粉 米サラダ油 砂糖 麦芽糖 水あめ 練乳	646		797	
								23.1			
								20.3			
								1.9			
17	月		◎	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豆乳 ハム 鶏卵	にんじん きゅうり しょうが たけのこ にんにく 根深ねぎ いちご 乾しいたけ	ごはん 三温糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 ごま 植物油 はるさめ 砂糖 米粉 練乳 麦芽糖 水あめ	701		874	
								23.0			
								22.8			
								2.8			
18	火			ごはん 鶏のから揚げ 五目きんぴら じゃがいもと油ふのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 かたくちいわし みそ わかめ	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう にんにく だいこん たけのこ 根深ねぎ アセロラ	ごはん 米白絞油 でん粉 三温糖 ゼリー 米サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも 油ふ	622		782	
								26.8			
								16.4			
								2.5			
19	水			チョコレートパン 笹かまぼこの磯辺揚げ アスパラガスとコーンのサラダ 肉うどん 角チーズ (中学校のみ)	牛乳 豚肉 ささかまぼこ あおさ なた 脱脂粉乳 鶏卵 ハム 油揚げ かつお節 チーズ (中のみ)	赤ピーマン アスパラガス にんじん ほうれんそう パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ レモン 乾しいたけ	パン 米白絞油 小麦粉 チョコレート 砂糖 うどん マーガリン でん粉 ドレッシング 植物油	672		916	
								30.9			
								25.7			
								4.0			
20	木		◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのヨーグルト和え さつまいもスティック	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん グリンピース たまねぎ パインアップル みかん もも マッシュルーム	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも さつまいも 砂糖 植物油 ハヤシルウ	745		945	
								23.5			
								22.7			
								2.4			
21	金	小野小		ごはん いわしのオレンジ煮 野菜のごま酢和え 大和町産舞茸のすまし汁	牛乳 いわし かつお節 油揚げ なた わかめ うすら卵	にんじん きゅうり もやし 根深ねぎ オレンジ まいたけ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 水あめ でん粉 三温糖 はるさめ	561		722	
								23.5			
								17.3			
								2.4			
24	月	落合小 吉田小 大和中 宮床中	◎	中華飯 (麦ごはん・中華飯の具) きゅうりとメンマの和え物 美生柑	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 かき	にんじん グリンピース きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ にんにく はくさい メンマ もやし みしょうかん 乾しいたけ	ごはん 大麦 米サラダ油 ごま油 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま	632			
								23.9			
								18.3			
								3.1			
25	火			ごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそワタンスープ	牛乳 さば 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	えだまめ にんじん にんにく 根深ねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん 砂糖 米サラダ油 三温糖 ごま油 ワタタン	683		869	
								28.6			
								25.9			
								3.0			
26	水	宮床中2年	◎	食パン いちごジャム ほうれん草オムレツ まめまめサラダ クリームスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 大豆 ハム かつお節 クリーム	えだまめ パセリ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ とうもろこし クリーム	パン じゃがいも でん粉 米サラダ油 ホホワイトルウ ベシャメルソース ドレッシング バター 砂糖 植物油	693		885	
								26.2			
								28.6			
								3.0			
27	木	宮床中2年		ごはん かつおカツ 小松菜のナムル みそけんちん汁	牛乳 みそ 豆腐 油揚げ かつお かたくちいわし ハム 昆布	こまつな にんじん ごぼう しょうが たまねぎ もやし だいこん にんにく 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 砂糖 植物油 じゃがいも ごま ドレッシング 三温糖 パン粉 小麦粉	587		762	
								22.1			
								18.1			
								2.5			
28	金	宮床小		ごはん やさいふりかけ ポークしゅうまい (小:2個, 中:3個) 豚キムチ 沢煮椀	牛乳 鶏卵 かつお節 豚肉 あじ節 昆布 のり あん みそ 豆腐	かぼちゃ いら にんじん モロヘイヤ ほうれんそう キャベツ グリンピース ごぼう しょうが たまねぎ だいこん にんにく はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 水あめ ごま ごま油 パン粉 小麦粉 もち粉 三温糖 紫いも 麦芽糖 植物油	648		843	
								33.0			
								21.0			
								2.2			
* 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きます。								平 均 (基 準)		小学校	中学校
								エネルギー (Kcal)		659(660)	846(830)
								たんぱく質 (g)		25.9(25.0)	32.1(31.0)
								脂 質 (g)		22.2(19.0)	27.2(23.0)
								塩 分 (g)		2.7(2.0)	3.5(2.5)

- * 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。



はしはきれいに洗って毎日もってきましょう

♪ 小学1年生簡易給食 ♪ 4月11日, 12日, 13日の3日間実施します。

1年生 特別献立

日	曜	献立名	スプーン	簡易給食の学校
11	火	ココアパン ハンバーグデミグラスソース みかんゼリー		鶴巣小学校 1年
		牛乳		
12	水	バターロールパン かんばちのカツ (2個) 豆乳プリン		鶴巣小学校 1年 小野小学校 1年
		牛乳		
13	木	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) ヨーグルト	◎	鶴巣小学校 1年 小野小学校 1年
		牛乳		

1ねんせいの
みなさん、
おいしいきゅうしょくが
はじまりますよ。



今月の地場産品

☆町内産

米, まいたけ

☆県内産

大麦, 豚肉, なた, ヨーグルト,
わかめ, 油揚げ, 根深ねぎ, 油ふ,
大豆, ささかまぼこ, くまわかめ,
きゅうり



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18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。