



# 令和4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			
					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)	栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
8	金			<b>小学校: 始業式・入学式 中学校: 始業式</b>							
11	月	吉岡小1年 小野小1年 吉田小1年		ごはん ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ 豆腐とさやえんどうのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ くさわかめ 昆布 ぶりのり 赤とさか かつお節 かたくちいわし ぼたて みそ 豆腐 油揚げ	さやえんどう きゅうり しそ たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ もやし うめ	ごはん でん粉 三温糖 ドレッシング ラード	608 25.6 21.2 2.7	789 32.0 25.4 3.5		
12	火	吉岡小1年 吉田小1年		ごはん 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かたくちいわし みそ 油揚げ わかめ	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが たけのこ にんにく	ごはん ごま サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも	570 27.4 15.6 2.4	726 33.1 17.8 3.0		
13	水	吉岡小1年 吉田小	◎	バターロールパン スパニッシュオムレツ (パックチャップ) ウィンナーと枝豆のソテー コーンポタージュ	牛乳 鶏卵 かつお節 昆布 ウィンナーソーセージ ベーコン チーズ 脱脂粉乳 クリーム ひよこ豆	えだまめ にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 でん粉 植物油 サラダ油 ポタージュルウ バター パーム油 大豆油	720 27.0 31.8 3.2	917 33.2 39.8 3.9		
14	木		◎	ホークカレー (麦ごはん・ホークカレーの具) フルーツのゼリー和え	牛乳 豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく なつみかん パインアップル バナナ マンゴー みかん りんご	ごはん 大麥 砂糖 サラダ油 カレーウ ゼリー じゃがいも	683 18.9 16.9 2.2	881 22.9 19.8 2.7		
15	金	大和中 宮床中 <b>かむかむデー</b>		ごはん カニシューマイ (小2個) 野菜のごま酢和え 豚汁 アーモンド入り小魚	牛乳 魚肉すり身 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆粉 えび かに かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ かつお節 昆布	にんじん きゅうり しょうが だいこん たまねぎ 根深ねぎ もやし	ごはん じゃがいも ラード 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 水あめ ごま ごま油 サラダ油 アーモンド	709 25.9 26.1 2.8			
18	月			ごはん あじの塩こうじ焼き 大和町産まいたけのオイスターソース炒め すまし汁	牛乳 あじ 豚肉 かつお節 うすら卵 なると	赤ピーマン えだまめ たけのこ にんにく 根深ねぎ まいたけ	ごはん 三温糖 でん粉 はるさめ サラダ油	560 28.1 16.1 2.2	720 34.2 18.7 2.5		
19	火		◎	キャロットピラフ のり入りはんぺんチーズフライ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ お祝いクレープ	牛乳 魚肉すり身 たら 鶏卵 ベーコン チーズ 大豆 豆乳 あおさ	赤ピーマン しそ トマト にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ いちご レモン	ごはん 植物油 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 米白絞油 ドレッシング 水あめ 米粉	706 19.5 29.5 3.2	862 22.5 33.4 4.0		
20	水		◎	食パン ハムカツ ツナのマヨネーズサラダ 大和町産トマトとたまごのスープ 角チーズ	牛乳 ハム まぐろ 大豆粉 鶏肉 鶏卵 チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 米白絞油 植物油 でん粉 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	610 29.5 27.4 3.8	734 34.4 30.6 4.4		
21	木		◎	ハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) フルーツのソフトゼリー和え 紫いもチップス	牛乳 豚肉	トマト にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム パインアップル みかん もも りんご	ごはん 大麥 じゃがいも さつまいも 砂糖 ハヤシルウ 植物油 サラダ油	715 22.9 19.3 2.6	906 27.8 22.2 3.2		
22	金		◎	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 ハム みそ 豆腐 大豆	にんじん きゅうり しょうが たけのこ にんにく 根深ねぎ アセロラ 乾しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ ごま ゼリー 植物油 砂糖 小麦粉	649 22.4 18.1 2.9	824 27.5 21.4 3.5		
25	月	大和中 宮床中		ごはん さばの照り焼き すき昆布の煮物 じゃがもち汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ かつお節 昆布	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ だいすもやし まいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉 じゃがいも	602 24.0 19.9 2.2			
26	火			ごはん 春巻き 野菜の旨煮 大和町産きのこ汁 コーヒー牛乳の素	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ かたくちいわし みそ 油揚げ 豆腐	えだまめ にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ 根深ねぎ もやし 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん 大豆油 なたね油 米白絞油 でん粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 水あめ さといも サラダ油 三温糖 中ざら糖	632 21.2 19.0 2.5	845 26.4 25.7 3.0		
27	水	吉田小 大和中1年		米粉パン ポテトのオープン焼き みそラーメン 子どもの日ゼリー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 鶏卵 大豆 豚肉 牛肉 なると みそ	トマト たら にんじん キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ メンマ もやし ひゅうがなつ レモン	パン 中華めん じゃがいも 米粉 パン粉 マーガリン でん粉 砂糖 植物油 ラード グラニュー糖 小麦粉 ごま ごま油 サラダ油	631 24.2 21.0 3.5	765 29.3 24.1 4.3		
28	木	吉田小	◎	ごはん サブローのたまご焼き きゅうりとメンマのキムチ和え 魚ボールのスープ かむふりかけ	牛乳 鶏卵 かつお節 たら ほき ほたるじゃこ 豆あじ たちうお 昆布	かぼちゃ トマト だいこん菜 にんじん モロヘイヤ パセリ ひろしま菜 キャベツ きゅうり きょうな しょうが たまねぎ メンマ にんにく りんご	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 ラード じゃがいも 水あめ キヌア	545 20.8 13.9 3.1	681 24.0 15.0 3.5		
29	金			<b>昭 和 の 日</b>							

\* 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)	639(657)	804(830)
たんぱく質 (g)	24.1(25.0)	29.0(31.0)
脂 質 (g)	21.2(19.0)	24.5(23.0)
塩 分 (g)	2.8(2.2)	3.5(2.5)

## 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	月	クロワッサン ハンバーグデミグラスソース プリン 牛乳		鶴巣小学校 1年 落合小学校 1年
12	火	ココアパン 鶏肉の香味焼き ぶどうゼリー 牛乳		鶴巣小学校 1年 落合小学校 1年 小野小学校 1年
13	水	バターロールパン スパニッシュオムレツ (パックチャップ) お米のムース 牛乳	◎	鶴巣小学校 1年 落合小学校 1年 小野小学校 1年

1ねんせいの  
みなさん、  
おいしいきゅうりしょうが  
はじまりますよ。



### 今月の地場産品

- ☆町内産  
米, しいたけ, まいたけ
- ☆県内産  
大麥, 豚肉, 鶏卵, なると, きゅうり,  
わかめ, くさわかめ, 根深ねぎ

### たいわの食育かるたメニュー (18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15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18日です。