

# 平成31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	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)			
8	月		<b>始業式</b>											
9	火	吉岡小1年 吉田小1年 小野小1年 大和・宮床中1年	ごはん 甘酢肉団子(小2個・中3個) 海藻サラダ(しそドレッシング) みそけんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	きゅうり もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん さといも パン粉 でん粉 しそドレッシング	627	826	28.3	36.1	18.0	22.0	3.2	4.3
10	水	吉岡小1年 吉田小1年	クロワッサン オムレツ(ケチャップ) ウィンナーと枝豆のソテー コーンポタージュ	牛乳 ウィンナー 生クリーム スキムミルク たまご 昆布 かつお節	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	クロワッサン サラダ油 バター じゃがいも 砂糖 でん粉 植物油 ポターージュ	665	843	25.0	30.2	32.4	41.1	3.1	4.0
11	木	吉田小 鶴巣小	ごはん かぼちゃ焼肉フライ 五目きんぴら えのきだけのみそ汁	牛乳 豚肉 煮干 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん たけのこ えのきだけ カボチャ たまねぎ グリーンピース さやえんどう	ごはん 米ぬか油 サラダ油 ごま ごま油 三温糖 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	651	799	22.5	26.7	21.3	24.5	1.9	2.4
12	金		ごはん ポークカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん もも りんご グリンピース みかん パイナップル 福神漬	ごはん 麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ	729	939	20.2	24.5	20.1	23.9	2.6	3.2
15	月	大和中	マーボー豆腐丼(麦ごはん) 春雨サラダ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ もやし きゅうり オレンジ	ごはん 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま 春雨	651	832	24.8	30.5	19.0	22.6	2.3	2.9
16	火	入学・進級 お祝い メニュー	キャロットピラフ チーズはんぺんフライ(バックソース) ブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング) 野菜スープ お祝いデザート	牛乳 チーズ 魚肉すり身 卵白 ハム ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト 赤ピーマン	ごはん 米ぬか油 でん粉 パン粉 水あめ 植物油 お祝いクレープ イタリアンドレッシング	738	898	21.5	24.9	27.4	30.9	3.7	4.3
17	水		食パン チョコクリーム ピザ春巻き キャベツと豆のサラダ(ごまドレッシング) ABコンソメスープ	牛乳 ひよこ豆 ハム ベーコン 豚肉 鶏肉 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ だいこん にんにく トマト	食パン チョコクリーム 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも マカロニ 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 植物油 ごまドレッシング	655	811	20.7	25.7	25.6	30.0	2.3	3.1
18	木		ごはん さばの甘だれ焼き 野菜のごま酢和え 豆腐のみそ汁 アーモンド入り小魚	牛乳 さば 油揚げ 煮干 みそ 豆腐 かたくちいわし	きゅうり にんじん もやし ねぎ だいこん	ごはん 三温糖 アーモンド ごま 砂糖 水あめ	660	833	29.4	35.3	26.3	30.7	2.4	3.0
19	金		ごはん おかかふりかけ 鶏肉の香味焼き まいたけのオイスターソース炒め 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 かつお節	しょうが にんにく 赤ピーマン たけのこ まいたけ えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 でん粉 さといも	606	769	30.5	37.3	17.5	20.5	2.4	3.1
22	月	吉岡小・吉田小 鶴巣小・落合小 小野小・宮床小 宮床中	マーボー豆腐丼(麦ごはん) 春雨サラダ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ もやし きゅうり オレンジ	ごはん 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま 春雨	834	30.5	22.9	2.9				
23	火	鶴巣小 大和中3年	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 じゃがもち汁	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 油揚げ かつお節	にんじん えだまめ ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも	576	734	28.3	34.6	13.5	15.4	2.6	3.3
24	水	鶴巣小 大和中3年	横割りの丸パン 野菜コロッケ(バックソース) ツナのマヨネーズサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 卵白粉	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	丸パン 米ぬか油 マヨネーズ じゃがいも バター 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油	647	782	26.1	31.7	24.0	27.3	2.6	3.2
25	木	鶴巣小 大和中1年・3年	ごはん とりつくね照り焼き ほうれんそうのナムル(ナムルドレッシング) わかめのスープ フルーンヨーグルト	牛乳 なた豆 豆腐 わかめ 鶏肉 ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん ナムルドレッシング ごま ごま油 パン粉 でん粉 砂糖	562	717	21.4	26.4	20.1	22.4	2.4	3.3
26	金	鶴巣小 吉田小	ごはん ハンバーグケチャップソース アスパラガスのサラダ(コンドレッシング) もやしのみそ汁	牛乳 ハム 煮干 みそ 油揚げ 鶏肉 豚肉	アスパラガス きゅうり もやし とうもろこし にんじん ごまつな ねぎ たまねぎ	ごはん 三温糖 植物油 砂糖 コーンクリームドレッシング	606	781	24.1	29.7	18.5	21.7	2.6	3.2

- \* 牛乳 は毎日つきます。
- \* **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)	644(650)	814(830)
たんぱく質 (g)	24.8(21.1)	30.3(27.0)
脂 質 (g)	21.8(14.4)	25.4(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～11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

日	曜	献立名	簡易給食の学校
9	火	米粉パン 甘酢肉団子(2個) お米のムース 牛乳	宮床小学校 1年 鶴巣小学校 1年 落合小学校 1年
10	水	クロワッサン オムレツ(ポトルケチャップ) 青りんごゼリー 牛乳	宮床小学校 1年 鶴巣小学校 1年 落合小学校 1年 小野小学校 1年
11	木	ミルクパン かぼちゃひき肉フライ 桜のゼリー 牛乳	吉岡小学校 1年 宮床小学校 1年 落合小学校 1年 小野小学校 1年

☆はしは  
きれいに  
洗って  
毎日もって  
きましょう☆

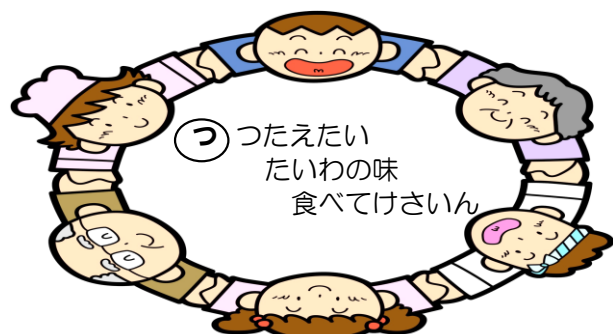


### 今月の地場産品

- ☆町内産  
米、トマト
- ☆県内産  
豚肉、大豆



## たいわの食育かるたメニュー(19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日にかみこたえのある食材をとりいれます。今月は11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。

