

4月 献立表(こんだてひょう)

2023年4月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
11 (火)	牛乳	牛乳				18 (火)	牛乳						
	パン		パン				パン						
	コンソメスープ	ベーコン	マカロニ	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ トマト(缶)	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜		
	大豆とポテトの ミートソース焼き	豚肉 大豆	じゃがいも パン粉 サラダ油	玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう		鶏肉のから揚げ	鶏肉 大豆たんぱく	でんぷん 米油		塩・こしょう		
	豆乳プリン	豆乳	砂糖		ゼラチン		ブロッコリー		ブロッコリー				
12 (水)	牛乳	牛乳				19 (水)	牛乳						
	ご飯		米				わかめご飯	わかめ	米 砂糖		塩		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ・白みそ		人参 白菜 大根 青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布		筍の煮物	鶏肉 厚揚げ 棒天ぷら	筍 人参 さやえんどう	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん			
	かき揚げ	ちくわ ちりめんじゃこ ひじき	さつまいも 天ぷら粉 米油	人参 いんげん豆	塩		青菜のおかか和え	削り節	砂糖 小松菜 キャベツ 人参	濃口しょうゆ			
13 (木)	牛乳	牛乳				20 (木)	牛乳						
	パン		パン				黒糖パン		パン 黒糖				
	五目ラーメン	豚肉 わかめ	中華麺 ごま油	人参 もやし 青ねぎ 玉ねぎ 白菜	淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ		コーンシチュー	鶏肉	サラダ油 シチュールウ ※アレルゲンフリー	じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ			
	春雨サラダ		春雨 砂糖	キャベツ	酢 濃口しょうゆ		ハムサラダ (ゴマドレッシング)	ハム	ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ 人参			
	いちごジャム		砂糖	いちご・レモン果汁									
14 (金)	牛乳	牛乳				<div data-bbox="956 1550 1835 1769" data-label="Text"> <p>学校給食の内容について</p> <p>学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。</p> </div>							
	カレーライス		米										
	パイとナタデココ入り フルーツミックス	牛肉 豚肉	じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参 りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう								
			※アレルゲンフリー サラダ油										
				みかん缶詰 もも缶詰 パイ缶詰 ナタデココ									
17 (月)	牛乳	牛乳				<div data-bbox="956 1797 1835 2469" data-label="Complex-Block"> <p>学校給食の献立は、新鮮な食材を使用し、手作りを心がけています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。</p> <p>デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。</p> <p>だしは、昆布やカツ節、鶏がら、などからとり、うま味を生かして塩分を控えています。</p> <p>全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。お楽しみに!</p> </div>							
	中華丼		米										
	焼き餃子	豚肉 イカ エビ	サラダ油 でんぷん	白菜 人参 玉ねぎ もやし ピーマン しいたけ	鶏ガラ・生姜 酒 淡口しょうゆ 塩・こしょう								
			小麦粉・ごま油 でんぷん・砂糖	玉ねぎ・ニラ キャベツ・生姜 にんにく	しょうゆ 塩・こしょう								
エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
学校給食摂取基準		650	たんぱく質の13~20%	脂肪の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
4月平均栄養量		586	15	29	2	296	70	2.1	191	0.5	0.51	23	4.4

日	献立名	材料名(さいりょう名)				日	献立名	材料名(さいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
21 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 鱧の照り焼き オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐	こめ さとう でんぷん	ごぼう 大根 人参 青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・酒	26 (水)	牛乳 ごはん 春野菜のみそ汁 さばの竜田揚げ ほうれん草の ごま和え	牛乳 油揚げ 赤みそ・白みそ サバ でんぷん 米油 白ごま 砂糖	こめ 人参・玉ねぎ キャベツ・筍 青ねぎ 生姜 ほうれん草	削り節・昆布 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ	
24 (月)	牛乳 岬ばら寿司 (ちらし寿司/ばら寿司の具 給食風にアレンジ 鯛系卵)	牛乳 岬町の郷土料理 「押し寿司」を 給食風にアレンジ あじ 鯛系卵 ※別付け	こめ さとう 砂糖 サラダ油	人参・たけのこ れんこん・かんぴょう しいたけ しいたけ えのき・人参 玉ねぎ・小松菜 青ねぎ	酢・塩 しょうゆ・みりん かつお昆布だし 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩・みりん 削り節・昆布	27 (木)	牛乳 パン ミートスパゲティ ごぼうサラダ (卵なしマヨネーズ和え)	牛乳 パン スパゲティ サラダ油 ツナ マヨネーズ ※卵なし 和えています	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩・こしょう	
25 (火)	牛乳 パン じゃがいものポトフ ウイナーの ケチャップ炒め チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウイナー チーズ	パン パン粉 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 玉ねぎ 人参 いんげん豆	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 ケチャップ ウスターソース 塩	28 (金)	牛乳 もやしご飯 (ご飯/もやしご飯の具) もずくスープ	牛乳 豚肉 赤みそ もずく 鶏肉	こめ 砂糖 大豆もやし 人参 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ニラ 切り干し大根 白菜	濃口しょうゆ みりん・酒 トウバンジャン 鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ みりん・塩 コンソメ	

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう

身だしなみポイント → → → check

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう

換気をして空気を入れ替えましょう

手をせっけんできれいに洗きましょう

「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、よくかんで食べましょう

立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう

ご入学・ご進級おめでとうございます。
いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさんが楽しみになるような、おいしい給食を心を込めて届けたいと思っています。1年間よろしくお祈りします。

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう

食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう

食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう

協力して後片付けをしましょう

Instagram

給食のInstagramを掲載しています!

給食を作っている工程や衛生管理で気を付けていること、栄養士のつぶやき等々。

給食のあれこれを写真や動画でお届けします! 右のQRコードを読み込み、フォローよろしくお願いします。

岬町給食センター