


# 令和2年度4月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※ はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	こんだて名			食べ物のほたらき				献立からのメッセージ		
	主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)		エネルギーのもと になる(きいろ)		
				魚・肉・たまご・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製 品・小魚・ 海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類 さとう	油類	
13月	ごはん	○	とりのてりやき 海藻サラダ 春きゃべつのみそ汁	とり肉 ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ こんにふ	にんじん	きゃべつ 白ねぎ だいこん にんにく しょうが	米 さとういも さとう		ご入学、ご進級おめでとうございます。 4月の給食は、新1年生も配膳しやすく 食べやすい献立にしています。食物アレ ルギーの原因になる食べ物もなるべく使 用していません。
14火	ごはん	○	焼きししゃも たくあんあえ すまし汁 おいわいデザート	ししゃも とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん 青ねぎ	だいこん きゃべつ たくあん もやし えのきだけ	米 生ふ ゼリー	ごま	汁物は桜入りのすまし汁、デザートは 桜型の豆乳クリームを絞ったいちごゼ リーです。小中学生のみなさんにとっ て、満開の桜のように充実した1年にな るようお願いを込めたお祝い献立です。
15水	米粉 パン	○	ハンバーグ りんごサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん フロッキー パセリ	きゃべつ だいこん セロリ しめじ りんご なし	米 じゃがいも さとう	オリーブ油	毎週、水曜日はパンの日です。給食のパン は専用の小麦粉や県産の米粉を使用 し、町内のパン屋さんで作られます。お かずと組み合わせる食べよう、うす味 になっています。
16木	ごはん	○	あじメンチカツ 大根サラダ ビーフカレー	あじ 牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん フロッキー こまつな トマト	だいこん 白ねぎ にんにく なし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ ドレッシング	給食センターでは、町内の小中学校7校 分、約1500人分の給食を作っていま す。一度に千人分調理できる大きな釜で 煮込んだカレーは、給食ならではの味わ いです。
17金	ごはん	○	ぶた肉のトマト煮 ナムル はるさめスープ	ぶた肉 やきぶた	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう トマト	もやし たけのこ はくさい 白ねぎ エリンギ にんにく	米 はるさめ さとう でんふん	ごま ごま油 オリーブ油	給食は、町内の生産者である琴浦給食野 菜会のみなさんが育ててくださった野菜 をふんだんに使用しています。どんな野 菜が町内で作られているか、献立表の太 字の食べ物をチェックしてみましょう。
20月	菜めし	○	さげのムニエル フロッキーサラダ レタススープ	さげ とり肉 ひよこめ 肉だんご	牛乳	にんじん フロッキー 青菜	レタス しめじ えだまめ	米 じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	食経験を広げるため、給食では週2回を 目安に魚料理を取り入れています。時に は骨もありませんが、上手にはずして食べ ましょう。今日は焼港サーモンをムニ エル風に焼きました。
21火	ごはん	○	さばの塩焼き 白あえ 白菜のうま煮	さば とうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん フロッキー こまつな	はくさい もやし たけのこ にんにく しょうが しじたけ こんにゃく	米 さとう でんふん	ごま ごま油	給食は食中毒防止のため、デザート類以 外の料理は全て85度以上に加熱したこ とを確認しています。また、保温食を使 用し、温かいものは温かく、冷たいもの は冷たい状態で学校に届けます。
22水	黒糖 パン	○	ちくわのいそべあげ フルーツあんぱん ミネストローネ	とうふちくわ ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん トマト パセリ	きゃべつ 白ねぎ みかん もも パイン	小麦粉 じゃがいも さとう ゼリー こくとう	油 オリーブ油	ミネストローネはイタリアの家庭料理で 「真だくさん」という意味があります。 ミネストローネだけでなく、給食のスー プ類は約半分が具材になるよう分量を調 整しています。
23木	ごはん	○	タンダーリーチキン きんぴらごぼろ ほうれんそうのみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ひらてん	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきだけ 白ねぎ こんにゃく もやし にんにく しょうが	米 さとう	ごま油 ごま	タンダーリーチキンはカレー風味のとり肉 料理です。乳製品の食物アレルギーがあ る人も食べられるよう、通常は味付けに 使用するヨーグルトは使っていません。
24金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 肉とうふ さわらのつみれ汁	牛肉 とうふ さわら みそ ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	はくさい だいこん ごぼう にんにく しょうが	米 さとう くすり でんふん 小麦粉 パン粉	油	さわらは漢字では、魚へんに春を合わせ て「鱮」と書きます。赤碓漁港で水揚げ されたさわらのミンチを一つずつ丸め て、給食センター特製のつみれ汁にし ました。
27月	ごはん	○	カレーのからあげ ツナサラダ ぶた汁	カレー ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん フロッキー	きゃべつ だいこん 白ねぎ こんにゃく	米 さとういも でんふん	油 ドレッシング	新学期が始まって20日あまりが過ぎま した。緊張もほぐれ、春の疲れを感じや すくなる時期です。疲れをとる働きのある ビタミン類たっぷり消化もよいぶた 汁で、元気を補充しましょう。
28火	ごはん	○	しゅうまい ゆかりあえ マーボーとうふ おさつスティック	ぶた肉 魚すりみ みそ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ちんげんさい ピーマン	もやし たけのこ 赤しそ しいたけ 白ねぎ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	米 さつまいも さとう でんふん	ごま油 油	ゆかりあえは、ご飯の素である赤しそ の粉末を、茹でた野菜と和えた料理で、 「野菜が苦手な子どもも食べやすい」と 好評です。朝食メニューとしてもおすす めです。
30木	ごはん	○	スタミナなっとう ごまあえ たけのこのみそ汁	とり肉 なっとう みそ ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ こまつな	きゃべつ もやし たけのこ しょうが にんにく	米 さとう	ごま油 ごま	「旬(しゅん)」という字には、「十 日」という意味があるそうです。たけの こは約10日で竹になるほど成長が早い ことから、「筍」という漢字が使われる ようになったといわれています。

 はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

## こんにちは 給食センターです！

給食は、1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1が摂れるようにして  
います。また、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、とり過ぎがちな  
食塩は少なめになっています。

給食センター職員一同、今年度も安全で安心、楽しくおいしい給食作りに取り組んで  
まいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

