

# 令和3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・豆腐類など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	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	火	ごはん	○	とりのてりやき ゆかりあえ さくら麩のすまし汁	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳	ちんげんさい にんじん 青ねぎ	もやし 赤しそ はくさい えのきだけ にんにく しょうが	米 さとう	油	ご入学・ご進級おめでとうございます。 4月の給食は、新1年生も配慮しやすく 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使用を控 えています。
14	水	米粉 パン	○	ハンバーグ りんごサラダ ミネストローネ	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	フロッキー にんじん トマト パセリ	たまねぎ りんご きゃべつ はくさい	米 小麦粉 さとう じゃがいも	オリーブ油	毎週水曜日はパンの日です。給食専用 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 組み合わせるよう、塩分控えめの配合 になっています。
15	木	ごはん	○	カレイのからあげ フロッキーのごまだれ 春きゃべつのみそ汁 おいわいクレープ	カレイ みそ ちくわ 油あげ ひよこまめ	牛乳	にんじん フロッキー	きゃべつ 白ねぎ だいこん	米 さとう でんぷん デザート	ごま油	やわらかく甘みのある春きゃべつを、 たっぷりの使ったみそ汁にしました。給 食では、琴浦町産の旬の野菜をふん だんに使用しています。太字で書かれた 食材が琴浦町産です。
16	金	ごはん	○	焼きししゃも 海藻サラダ 白菜のうま煮	ししゃも とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん フロッキー	だいこん にんにく しょうが はくさい もやし ししいだけ だけのこ	米 はるさめ さとう でんぷん	ドレッシング ごま油	給食センターでは、町内小中学校7校、 約1500食の給食を作っています。千 人釜で煮込んだ白菜のうま煮は、11種 類の食材の旨味が生きた給食ならではの 味わいです。
19	月	ごはん	○	さばのみそ煮 コールスロー ぶたもやしスープ	さば みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	きゃべつ とうもろこし しょうが もやし だけのこ えのきだけ	米	マヨネーズ ドレッシング ごま油	献立表は、野菜を「色の濃い野菜」と 「その他の野菜」に分けて記載してい ます。色の濃い野菜である小松菜は、カ ロテンやカルシウムなど、成長に欠かせ ない栄養素を多く含んでいます。
20	火	ごはん	○	はるまき きわかめあえ けんちん汁	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが だけのこ はくさい だいこん ごぼう もやし 白ねぎ	米 小麦粉 はるさめ	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、保管食 缶を使用し、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。
21	水	黒糖 パン	○	ぶた肉のトマト煮 フルーツミックス ABCマカロニスープ	ぶた肉 ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えだまめ みかん もも アロエ りんご きゃべつ とうもろこし	小麦粉 さとう でんぷん ゼリー じゃがいも マカロニ こくとう	オリーブ油	新学期が始まって1週間あまりが過ぎ 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の給食 で、元気を補充しましょう。
22	木	ごはん	○	焼きぎょうざ ナムル マーボーとうふ	とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ニラ にんじん ほうれんそう ピーマン	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ 白ねぎ だけのこ	米 小麦粉 さとう でんぷん	ごま ごま油	給食当番は、食事にふさわしい環境 を整えたり、責任や思いやりの心を 育む活動です。当番活動を生かして、 家庭でも食に関わるお手伝いをする 機会を作ってみませんか？
23	金	ごはん	○	とりのからあげ つるつるしらたき かますのつみれ汁	とり肉 ベーコン かます みそ	牛乳	にんじん いんげん	にんにく しょうが もやし こんにゃく だいこん しめじ 白ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	不動の人気ナンバー1メニューとい えば、そう、とりのからあげです。給 食では、かくし味として下味に赤 ワインを使用しています。衣は片 栗粉のみで、カリッとした食感に 仕上げます。
26	月	たけのこ ごはん	○	(たけのこご飯の具) 肉ととうふ さつま汁 いちごゼリー	油あげ 牛肉 とうふ とり肉 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ しょうが はくさい こんにゃく だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも デザート	油	たけのこを茹でる時に出る白いツ ツブは、チロシンというアミノ酸 の一種です。チロシンには集中力 を高める効果があるといわれてい ます。今日は春の味、たけのこ ご飯にしました。
27	火	ごはん	○	ごぼうミンチカツ おひたし チキンカレー	とり肉 ぶた肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト フロッキー	ごぼう たまねぎ きゃべつ にんにく 白ねぎ なし	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	フロッキーはつぼみの部分を食べ る「花野菜」の仲間です。緑のモ コモコした部分をよく見ると、 小さなつぼみが集まって出来て いるのがわかりますね。今日は カレーに入っています。
28	水	米粉 アップル パン	○	ロングウインナー 大根サラダ とりだんごとレタスのスープ	ウインナー かまぼこ つくね	牛乳	こまつな にんじん パセリ	だいこん しめじ レタス りんご	米 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング	1年中出回っているパセリですが、 春に収穫されたものは柔らかく、 香りがよいのが特徴です。ビ タミン類を豊富に含む緑黄色 野菜の仲間です。今日は町内 産のパセリをスープに入れました。
30	金	ごはん	○	いわしの梅煮 きんぴらごぼう たけのこのみそ汁	いわし ぶた肉 ひらたん 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう うめ こんにゃく はくさい たけのこ 白ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	いわしをはじめとする魚は、海 水温度の変化等により大量に獲 れる魚種が入れ替わることがあ ります。これを「魚種交換現象」と いい、地球環境の変化を知る 目安にもなっています。

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。

## 毎日食べている給食のこと、どれくらい知っていますか？ 給食クイズにチャレンジ！

- その1：給食センターでは、何人分の給食を作っているの？  
⇒ 琴浦町内の小中学校 約1500人分の給食を作っています。
- その2：給食を作るのに、どれくらい時間がかかるの？  
⇒ 当日の朝から2～3時間で作り、出来立てを学校へ届けます。
- その3：学校の中で、一番はじめに給食を食べるのはだれ？  
⇒ 校長先生です。児童生徒が食べる30分前までに、安全に作られているか、味付けはよいかなどを確認されます。

