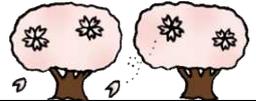


令和4年度 4月 学校給食予定献立表

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			食べ物のほたらぎ					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	水	米粉 パン	○	とりのてりやき りんごサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	フロッキー にんじん	にんにく しょうが きゃべつ だいこん りんご 白ねぎ	米粉 さとう じゃがいも	オリーブ油	今日から、新しいクラスでの給食がはじまります。給食の前には、必ず手洗いを 使って手を洗い、給食当番もそうでない 人も、協力して準備をしましょう。
14	木	ごはん	○	さばのみそ煮 れんこんのきんぴら さくらんぼのすまし汁 お祝いゼリー	さば ふた肉 みそ とうふ ひうてん	牛乳	にんじん インゲン 青ねぎ	れんこん こんにゃく はくさい えのきたけ	米 さとう ふ ゼリー	ごま油	今日の給食は「ご進学・ご進級おいわい 献立」です。みなさんにとって充実した 1年になるよう、給食センター一同、安 全でおいしい給食作りががんばります！
15	金	ごはん	○	ししゃも天ぷら ブロッコリーサラダ おでん風煮	ししゃも ツナ とり肉 あごちくわ	牛乳 あおさのり わかめ	フロッキー にんじん	とうもろこし だいこん こんにゃく たまねぎ えだまめ	米 さとう てんぷん	油 ドレッシング	給食は、学年やクラスの人数に合わせ て、重量をはかって配付しています。煮 物は汁物より1人当たりの量が少なめな ので、注意して配膳してくださいね。
18	月	ごはん	○	かぼちゃグラタン 肉とうふ わかめスープ	牛肉 とうふ おから 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ちんげんさい	しょうが こんにゃく はくさい たけのこ	米 さとう てんぷん じゃがいも	油	牛乳は、たんばく質やカルシウムなど、 成長期の皆さんに積極的にとってほしい 栄養素を多く含んでいることから、給食 では飲み物兼一品として提供します。
19	火	ごはん	○	あじフライ いそかあえ とん汁	あじ ふた肉 かつおぶし みそ	牛乳 のり	にんじん	はくさい だいこん もやし ごぼう 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	油	給食では、地元でとれた旬の食材を積極 的に使用しています。どんな食べ物も琴 浦町産か、献立表に太字で記載されてい る食材をチェックしてきましょう。
20	水	アップル パン	○	ポークフランク コールスロー レタススープ	ウィンナー ベーコン	牛乳	フロッキー にんじん パセリ	きゃべつ とうもろこし だいこん しめじ レタス りんご	小麦粉 さとう	ドレッシング マヨネーズ	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、 塩分控えめの配合になっています。
21	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ 大根サラダ ビーフカレー	ちくわ ハム 牛肉	牛乳 あおさのり	ほうれんそう にんじん トマト フロッキー	だいこん にんにく 白ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	給食センターでは、町内小中学校7校、 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釜で煮込んだカ レーは、給食ならではの味わいです。
22	金	ゆかり ごはん	○	おきぶりのてりやき おひたし はるさめスープ	シルバー かつおぶし やきふた	牛乳	にんじん こまつな	はくさい しいたけ きゃべつ 赤しそ	米 さとう はるさめ	ごま油	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。自 分で上手に魚の骨をとって食べること も、身につけてほしい力のひとつです。
25	月	ごはん	○	タンドリーチキン ごまあえ あじのつみれ汁	とり肉 とうふちくわ 油あげ あじ みそ	牛乳	フロッキー にんじん	にんにく しょうが 白ねぎ きゃべつ はくさい	米 さとう	ごま	給食では、週1回を目安に、煮干しで だしをとったみそ汁を出しています。給食 は毎回変えており、1年を通して全く同 じみそ汁が出ることはないんですよ。
26	火	ごはん	○	はるまき 海草サラダ マーボーとうふ	かまぼこ ふた肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	ちんげんさい にんじん ピーマン	きゃべつ しょうが にんにく 白ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	米 小麦粉 さとう てんぷん はるさめ	油 ごま油	マーボーとうふは、手作りならではの優 しい味わいが人気のメニューです。給食 では、栄養豊富な和風食材である大豆製 品を積極的に取り入れています。
27	水	黒糖 パン	○	ふた肉のトマト煮 フルーツ合わせ ABCマカロニスープ	ふた肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん 青ねぎ	にんにく えだまめ みかん もも アロエ	小麦粉 マカロニ てんぷん さとう ゼリー	オリーブ油	4月も終盤となり、春特有の疲れを感じ やすい時期です。元気に5月を迎えられ るよう、疲労回復に効果のある豚肉とト マトの煮込みを主菜にしました。
28	木	ごはん	○	いわしの甘酢かけ 煮びたし たけのこのみそ汁	いわし とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	はくさい たけのこ 白ねぎ レモン	米 小麦粉 てんぷん さとう はるさめ	油	たけのこのおいしい季節になりました。 給食ではこの時期、「琴浦町学校給食野 菜会」の皆さんが収穫、下処理してくだ さったたけのこを使用しています。

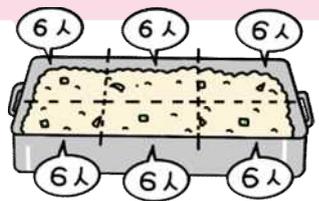
 はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

給食当番



1人分がどれくらいになるか、
見当をつけてから盛り付ける
のが過不足を防ぐポイント！



- ◎かみはまとめて、ほうしの中に入れましょう。
- ◎マスクは、鼻と口がかくれるようにつけましょう。
- ◎つめは、短く切りましょう。
- ◎トイレは、白衣を着る前に行きましょう。



汁の具には、底に
たまりやすい物も
あります。ときどき
かき混ぜながら盛り
付けましょう。

給食当番以外



- ◎しっかり換気。
- ◎机の上をきれいに。
- ◎せっけんを使って、
しっかり手あらい。
- ◎おしゃべりは
ひかえめに。

