

令和5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		食べ物のはたらき						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・ 海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いち類 さとう		油類
13	木	ごはん	○	とりのてりやき いそかあえ 春きゃべつのみそ汁	とりの肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 のり	にんにん 青ねぎ	はくさい もやし きゃべつ にんにく しょうが	米 さとう さといも	お通いさし	ご入学、ご進級、おめでとうござい ます。給食センター職員一同、小中学生の 皆さんの心身の健康を育めるよう、安 全でおいしい給食作りががんばります！
14	金	ごはん	○	ミンチカツ コールスロー ポークカレー	とりの肉 ぶた肉	牛乳	フロッコリー トマト インゲン にんじん	きゃべつ とうもろこし にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ 油	年度はじめの4月の給食は、盛り付けし やすく、食べやすい献立にしています。 新しいクラスや当番活動に早く慣れ、楽 しい給食時間を過ごしてくださいね。
17	月	ごはん	○	いわしの煮つけ だいこんサラダ さくらんぼのすまし汁 おいわいクレープ	いわし かまぼこ とうふ	牛乳	こまつな	だいこん はくさい えのきたけ 白ねぎ しょうが	米 ふ さとう クレープ	ドレッシング	食を通して季節を体感してもらえよう。 給食では、行事食を積極的に取り入 れています。今日は春らしく、ご入学・ ご進級をお祝いする献立にしました。
18	火	ごはん	○	はるまき ナムル ちゅうかスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	きゃべつ だいこん たけのこ しいたけ もやし たまねぎ	米 さとう 小麦粉 はるさめ	ごま ごま油 油	給食は、学年やクラスの数に合わせて 、量を決めて配膳しています。配膳の 際は1人分の量を意識し、具はなるべく 均等になるよう気を付けましょう。
19	水	こくとう パン	○	ささみのパン粉焼き りんごサラダ ミネストローネ	とりの肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん フロッコリー トマト	もやし きゃべつ たけのこ たまねぎ セロリ はくさい りんご	小麦粉 さとう パン粉 じゃがいも	オリーブ油	献立表を見るときは、メニューだけでな く、使用食材や食べ物の働き、メッセ ージもチェックしてみましょう。琴浦町産 の食材は、太字で記載しています。
20	木	ごはん	○	焼きししゃも ごまあえ マーボーとうふ	ししゃも ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゃべつ もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう でんぶん	ごま ごま油	食べ物を数える際の単位は様々で、例え ば、豆腐の単位は「丁」です。今日の 「マーボーとうふ」には、1丁400g の豆腐を、約230丁使っています。
21	金	ゆかり ごはん	○	おからコロッケ 煮びだし あじのつみれ汁	おから 油あげ あじ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな 青ねぎ	はくさい だいこん ごぼう たまねぎ しょうが 赤しそ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 はるさめ	油	給食では物を大切に扱う心を育むよう、 あえて割れる陶磁器の食器を使用してい ます。運ぶ時、配慮してきましょう。琴浦町 意識して食器を大切に使いましょう。
24	月	ごはん	○	いわしフライ つるつるしらたき わかめスープ	いわし とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん インゲン 青ねぎ	もやし こんにゃく はくさい しめじ	米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん	油 ごま油	給食では、週2回を目安に魚料理を取り 入れています。県産いわしに丁寧に衣を 付けて、カリリとあげたフライは、魚が 苦手な人でも食べやすいメニューです。
25	火	ごはん	○	ハンバーグ カリフラワーのマリネ とん汁	とりの肉 ぶた肉 みそ	牛乳	フロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ とうもろこし ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう さといも	オリーブ油	だしの旨味を体感出来るよう、給食のみ そ汁は県産の煮干しでだしをとってい ます。具材は毎回変えており、1年を通 して同じみそ汁が出ることはありません。
26	水	米粉 パン	○	ぶた肉のトマト煮 ツナサラダ ABCマカロニスープ	ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト フロッコリー パセリ にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ きゃべつ にんにく	米粉 マカロニ さとう でんぶん じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	4月も終わりに近づき、春特有の疲れが 出やすい時期です。元気に5月を迎えら れるよう、疲労回復に効果のある、トマ トと豚肉の煮込みを主菜にしました。
27	木	ごはん	○	焼きぎょうざ はくさいのゆずかあえ おでん風煮	ぶた肉 とりの肉 とうふちくわ かつおぶし あつあげ さつまあげ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん にら	はくさい だいこん こんにゃく ゆず たまねぎ きゃべつ	米 さとう 小麦粉	給食の牛乳は、低温殺菌のパスチャライ ズ牛乳を使用しています。たんぱく質や カルシウムなど栄養豊富なため、給食で は飲み物兼ひと品として出しています。	
28	金	ごはん	○	さばの梅あんかけ フロッコリーサラダ たけのこのみそ汁	さば とりの肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	フロッコリー にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ 白ねぎ えのきたけ うめ	米 さとう でんぶん	ドレッシング	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 菜菜」の方が、収穫、下処理してくだ さった旬のたけのこを使用しています。

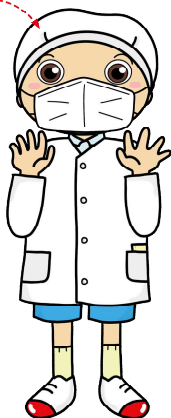
はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

白衣のたたみかた例 (パタパタ折り)

白衣のきかた

ぼうし・マスク

かみの毛が食べ物に
落ちないように深く
しっかりとふりましょ
う。長い髪はまとめて
おきましょう。マスク
は鼻までおおいます。



手・つめ

せっけんを使っていない
に洗いましょう。指の先や
指の間も忘れないうえね！

きれいなハンカチ

手を洗ったら、清潔なハンカチで、
手についた水をよくふきとりましょ
う。給食当番用の別のハンカチを
用意しておくときらよいです。

