

学校給食こんだて表

令和5年4月



小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●＝主食 ○＝おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか		みどり		き		
10 (月)	●むぎごはん ○やさいのたまごやき ○しそひじきあえ ○しんじゃがのにもん 	☆	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ グリーンピース しらたき	きょうかまい こめ むぎ さとう じゃがいも	オリーブゆ	648
11 (火)	●ワンローフパン ○チョコだいきりクリーム ○ハンバーグケチャップソース ○なのはなのガーリックソテー ○ジャーマンスープ	☆	ハンバーグ ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト なのはな あかピーマン にんじん	コーン にんにく たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	チョコだいきり バター	619
12 (水)	●むぎごはん ○とりにくとカシューナッツからめ ○そくせきづけ ○ワントンスープ	☆	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり はくさい しいたけ たまねぎ	むぎ こめ きょうかまい でんぶん さとう ワントン	キャベツ あぶら ごま ごまあぶら	666
13 (木)	●テーブルロール ○スパゲティミートソース ○チップスサラダ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム にんにく きゅうり	テーブル スパゲティ さとう ポテトチップス	あぶら	628
14 (金)	●むぎごはん ○チキンカレー ○フルーツヨーグルト	☆	しろいんげん とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ しょうが にんにく りんご みかん パイン はくとう	むぎ こめ きょうかまい じゃがいも	オリーブゆ	621
17 (月)	●むぎごはん ○チャブチェ ○ポークしゅうまい (中2個) ○トックいりわかめスープ	☆	ぎゅうにく しゅうまい えび	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが エノキ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい はるさめ さとう トック	ごま オリーブゆ ごまあぶら	597
18 (火)	●パインパン ○オニオンポークチャップ ○マカロニサラダ ○やさいスープ	☆	ぶたにく ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	パインパン さとう マカロニ じゃがいも	オリーブゆ マヨネーズ	628
19 (水)	●しろごはん ○とんカツ ○はるきゃべつのごまあえ ○ぐだくさんみそしる 	☆	トンカツ あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ えだまめ たまねぎ こんにゃく エノキ	きょうかまい こめ	あぶら ドレッシング	637
20 (木)	●ワンローフパン ○ピーナッツバター ○さんさいうどん ○ツナ・ビーンズサラダ	☆	かまぼこ とりにく だいきり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン	さんさい しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン うどん	ピーナッツ マヨネーズ	609
21 (金)	●むぎごはん ○ジャージャンどうふ ○パンサンスー	☆	あつあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり	むぎ こめ きょうかまい でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	664
24 (月)	●むぎごはん ○とりにくのマヨカレーやき ○よんしょくあえ ○ごじる	☆	とりにく ぶたにく だいきり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし たくあん ねぎ だいこん ごぼう	きょうかまい こめ むぎ さとう さといも	マヨネーズ ごま	645
25 (火)	●しょくぱん ○いちごジャム ○しろみぎがなフライオーロラソースがけ ○いんげんとコーンのソテー ○ポトフ	☆	ホキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	コーン セロリー キャベツ たまねぎ しめじ	パン いちごジャム じゃがいも	マヨネーズ あぶら バター	612
26 (水)	●○ルーローハン ○さんしょくナムル ○マロニースープ	☆	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり エノキ	こめ きょうかまい でんぶん さとう マロニー	ごま ごまあぶら	612
27 (木)	●○セルフてりやきチキンバーガー (かしわがたパソ・てりやき丼パティ・サラダ) ○しろいんげんのポタージュ ○いちごゼリー	☆	とりにく しろいんげん ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり コーンクリーム たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	パン じゃがいも いちごゼリー	マヨネーズ バター	655
28 (金)	●むぎごはん ○さばのしょうがに ○ごもくきんぴら ○わかたけしる ○なっとう (中学) 	☆	さば とうふ でんぶん ぶたにく かまぼこ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	むぎ きょうかまい こめ さとう	ごま ごまあぶら	600

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。

給食がはじまります！

新学期が始まり、10日(木)から給食が開始します。楽しく、仲良く給食の時間を過ごしてほしいと思います。

そこで、給食で心がけてほしいことがふたつあります。

給食時間のやくそく

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

にがてなたべものやはじめてのものでも、ひとくちはちょうせんしてみましょう。

心をこめて、おいしい給食づくりに取り組んでいきます。1年間よろしくおねがいします！

おしらせ

令和5年度の給食費は無償化になります。