

4月分献立予定表

令和4年4月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コロコロサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ 油 イタリントレッシング	牛乳 鶏肉 鶏ささみ	たまねぎ トマト 枝豆 炒め玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ 大根	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ コーン	601kcal/25.8g 15.9g/2.1g	781kcal/32.4g 18.5g/2.6g
11 月	ピビンバ(ごはん、ピビンバの具) 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 油 ごま でんぷん ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆腐	もやし にんじん ほうれん草 キムチ にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン	ざらめ 赤みそ トウバンジャン 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	614kcal/24.3g 21.1g/2.1g	798kcal/30.3g 25.3g/2.6g
12 火	ロールパン 牛乳 ホークカツのトマトソースがけ ポテトサラダ もやしのスープ	ロールパン 油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ポークカツ 豆腐	トマト にんにく にんじん きゅうり もやし	ケチャップ コンソメ ウスターソース 三温糖 しょうゆ こしょう 酢 塩	637kcal/22.5g 29.0g/3.2g	879kcal/30.5g 39.1g/4.1g
13 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも 油 カレールー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ みかん りんご ナタデココ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	630kcal/21.3g 14.5g/1.9g	821kcal/26.7g 16.7g/2.6g
14 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みかんゼリー	ソフトめん てんぷら粉 油 みかんゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり	たまねぎ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 塩	636kcal/25.4g 14.3g/3.3g	856kcal/34.9g 17.0g/4.7g
15 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 キャベツと油揚げのみそ汁	米 油 でんぷん	牛乳 さば わかめ 油揚げ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう 三温糖 酢 かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	695kcal/24.9g 32.6g/2.3g	845kcal/27.7g 35.3g/2.9g
18 月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ にんじん	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	602kcal/24.1g 19.1g/2.7g	777kcal/29.6g 22.0g/3.2g
19 火	コッペパン 牛乳 鶏のから揚げ カリカリ大豆 春野菜スープ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	コッペパン 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 炒り大豆	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 コンソメ	621kcal/30.8g 21.9g/2.8g	835kcal/41.2g 27.4g/3.8g
20 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 コンソメポテト	米 ごま油 でんぷん フライドポテト 油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ コチュジャン テンメシジャン 赤みそ 塩 こしょう 鶏だし	653kcal/24.0g 22.8g/2.1g	853kcal/29.8g 27.3g/2.8g
21 木	ミートソーススパゲティ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 ブロッコリーサラダ	ソフトめん	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー コーン	ケチャップ ウスターソース 三温糖 コンソメ 塩 こしょう	603kcal/28.0g 14.2g/2.1g	802kcal/36.3g 16.4g/2.5g
22 金	ごはん 牛乳 アジフライの南蛮風ソース 具だくさんみそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも ごま油	牛乳 アジフライ 豆腐 わかめ	たまねぎ 赤パプリカ にんじん たまねぎ	酢 かつおだし ざらめ しょうゆ いりこだし 赤みそ 白みそ	596kcal/21.5g 16.8g/2.5g	783kcal/27.4g 19.8g/3.1g
25 月	ちらしごはん きざみのり 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 豚汁	米 ちらしごはんの素 油 ごま じゃがいも ごま油	きざみのり 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし 白みそ	632kcal/29.3g 20.7g/2.7g	828kcal/37.6g 24.6g/3.4g
26 火	黒パン 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) ミネストローネ	黒パン 油 じゃがいも トマトルー	牛乳 白身魚フライ ウインナー 大豆	たまねぎ キャベツ にんにく トマト	個袋ソース コンソメ 塩	639kcal/26.3g 21.2g/3.0g	830kcal/31.9g 26.2g/3.7g
27 水	ごはん 牛乳 塩昆布キャベツ キーマカレー	米 油 カレールー	牛乳 鶏ひき肉 塩昆布 大豆 ひよこ豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ トマト	ウスターソース ケチャップ カレー粉 コンソメ	602kcal/21.5g 19.3g/2g	784kcal/26.6g 22.7g/2.5g
28 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 蒸ししゅうまい もやしのナムル	ホットラーメン ごま油	牛乳 鶏肉 なんと しゅうまい	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	塩ラーメンスープ こしょう 三温糖 酢 しょうゆ	621kcal/32.1g 16.2g/3.2g	793kcal/39.5g 17.7g/4.0g
29 金	昭和の日						

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

小学校1年生は8日(金)～12日(火)は【プレ給食】を実施し、完全給食は13日(水)からになります。

【プレ給食】は配膳、後片付けなどに慣れてもらうために実施するもので、内容は次のとおりになります。

8日(金) 牛乳、バナナスティック / 11日(月) 牛乳、かぼちゃパイ / 12日(火) 牛乳、スイートポテト

4月献立ひとくちメモ

令和4年4月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コロコロサラダ	今日から給食が始まります。苦手な食材や初めて見る食材にも是非チャレンジしてみてください。給食が皆さんの楽しい時間になると嬉しいなと思っています。
11 月	ビビンバ(ごはん、ビビンバの具) 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	ビビンバは、日本のお隣韓国で生まれた料理です。韓国料理にはキムチがよく使われます。韓国の子どもは小さい頃から辛い物を食べ慣れているそうですが、給食センターで使用するキムチはみんなが食べられるように辛くないキムチを使っています。
12 火	ロールパン 牛乳 ホークカツのトマトソースがけ ポテトサラダ もやしのスープ	ロールパンはよく噛んで食べて下さいね。今日のホークカツにはトマトソースをかけました。パンに挟んでも美味しく食べられると思います。
13 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日は、人気メニューのチキンカレーとヨーグルトあえの組み合わせにしました。楽しんで食べて下さいね。
14 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みかんゼリー	ちくわの磯辺揚げは給食センターの揚げ物機で揚げました。ちくわは魚のすり身を使って作られています。ちくわの斑点は、ちくわを焼いた時にできる焼き色ですよ。おもちの焼き色とおなじように膨らんだ所に焼き色がつきます。
15 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 キャベツと油揚げのみそ汁	さばを使用した昔からの言葉に「さばを読む」というものがあります。昔はさばを数える時に急いでさばの数を数えていたため数え間違えが多かったそうで、そんなことから”数をごまかすこと”という意味で「さばを読む」が使われるようになったそうです。給食センターでは、必ず2人でさばの竜田揚げを数えているので大丈夫ですよ。
18 月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁	そばろ丼の具は、枝豆とコーンを使って、茶色・緑・黄色の三食で色鮮やかに仕上げています。
19 火	コッペパン 牛乳 鶏のから揚げ カリカリ大豆 春野菜スープ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	コッペパンは小さくちぎって、よく噛んで食べて下さいね。今日のかみかみ献立の日です。いつもより噛むことを意識して食べましょう！今日のスープは、春キャベツを使用したスープにしました。
20 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 コンソメポテト	今日の麻婆豆腐には豆腐が全部で155K g使用されています。みそ汁に入れる時の約3～4倍の豆腐を使っていますよ。
21 木	ミートソーススパゲティ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 ブロッコリーサラダ	今日はミートソーススパゲティにしました。たまねぎとにんじんとトマトを合計で約200K g！たっぷりの野菜をコトコト煮ましたよ。
22 金	ごはん 牛乳 アジフライの南蛮風ソース 具だくさんみそ汁	今日のアジフライには甘酢の南蛮風ソースをかけました。お酢を少なくして作ったので酸っぱいのが苦手な子もチャレンジしてみてください！
25 月	ちらしごはん きざみのり 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 豚汁	今日のちらしごはんにはきざみのりをかけて食べてくださいね。お米は給食センターではなく二宮町の吾妻堂さんが炊いて学校に届けてくれていますよ。
26 火	黒パン 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) ミネストローネ	黒パンは小さくちぎって、よく噛んで食べて下さいね。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
27 水	ごはん 牛乳 塩昆布キャベツ キーマカレー	キーマカレーの中には砕いたひよこ豆がひき肉に紛れて入っています。ひき肉との違いがわかりますか？よく味わって食べて下さい。
28 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 蒸ししゅうまい もやしのナムル	今日は人気メニューのラーメンにしました。明日から連休ですね。身体を壊さないように食事にも気をつけて過ごしてください。
29 金	昭和の日	