

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
10月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜サラダ 青のりのみそ汁	米 米油 でんぶん ごま油 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏ささみ 青のり 豆腐	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	637kcal/32g 21.2g/2.2g	817kcal/39.9g 24g/2.7g
11火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) コロコロサラダ ポトフ	コッペパン 米油 じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 メンチカツ 鶏ささみ ウインナー レンズ豆	きゅうり 枝豆 パプリカ だいこん トマト にんじん たまねぎ キャベツ	小袋ソース 鶏だし コンソメ こしょう	603kcal/26.2g 24g/3.3g	780kcal/32.4g 29g/4.4g
12水	麦ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 鶏ささみとキャベツのあえもの たまねぎのみそ汁	米 大麦 米油 ごま でんぶん ごまドレッシング	牛乳 鮭 鶏ささみ	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし 白みそ	620kcal/30.4g 21.2g/2.3g	818kcal/39.2g 25.8g/2.9g
13木	黒パン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	黒パン 米油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 スkimミルク ハンバーグ	たまねぎ トマトピューレ にんじん	ケチャップ 三温糖 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	630kcal/25.9g 21.4g/3.5g	817kcal/32.2g 25g/4.5g
14金	麦ごはん 牛乳 カレー フルーツあえ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレーウ(カレーフレーク・KFe) ナタデココ カットゼリー(レモン)	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉	607kcal/21.3g 15.6g/1.9g	794kcal/26.5g 18.2g/2.6g
17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 米油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐	しょうが コーン 枝豆	ざらめ 酒 しょうゆ 白みそ 赤みそ いりこだし かつおだし	578kcal/27.2g 21.3g/1.9g	754kcal/34.1g 25.5g/2.5g
18火	ロールパン 牛乳 チキンカツ(小袋ソース) ミネストローネ	ロールパン 米油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 ウインナー 蒸し大豆 チキンカツ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマトピューレ	小袋ソース コンソメ	619kcal/25.5g 25.8g/3.0g	861kcal/34.4g 34.6g/3.9g
19水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ごぼうとキャベツのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 大麦 米油	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ ひじき 高野豆腐 豆腐	にんじん つきこんにゃく 枝豆 キャベツ たまねぎ ごぼう	かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 白みそ 赤みそ	588kcal/27g 18.4g/2.2g	739kcal/31.1g 20.2g/2.6g
20木	しょうゆラーメン (ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 春巻き オレンジ	ホットラーメン 米油 春巻き	牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん ねぎ もやし チンゲン菜 オレンジ	醤油ラーメンスープ こしょう	560kcal/22.6g 15.4g/2.6g	714kcal/28.5g 16.2g/3.2g
21金	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ 鶏のから揚げ ワンタンスープ	米 大麦 米油 でんぶん ワンタン ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 かつおぶし ちりめんじゃこ	にんにく しょうが もやし ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ 三温糖	607kcal/29.5g 18.8g/2.6g	804kcal/37.7g 22.8g/3.2g
24月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぶん 春雨 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん きくらげ	中華スープ しょうゆ コチジャン テンメンジャン 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし こしょう	630kcal/24.1g 19.9g/2.2g	821kcal/29.8g 23.7g/2.9g
25火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン 春野菜スープ	コッペパン 米油 じゃがいも	牛乳 バジルチキン	たまねぎ キャベツ にんじん	グラニュー糖 コンソメ 塩 こしょう	598kcal/21.1g 26.2g/2.3g	770kcal/26g 30.8g/3.1g
26水	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	米 大麦 じゃがいも カレーウ(カレーフレーク・KFe) 米油 ナタデココ	牛乳 鶏ひき肉 白いんげん豆 ひよこまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン アロエ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	633kcal/21.8g 18.2g/2g	829kcal/27g 21.6g/2.5g
27木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 ほうれん草の白和え	ソフトめん ごま	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 なると 豆腐 ひじき	たまねぎ にんじん ほうれん草	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 三温糖	610kcal/29.2g 17.1g/2.7g	811kcal/37.6g 20.2g/3.3g
28金	麦ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース) ポテトサラダ 豚汁	米 大麦 米油 じゃがいも マヨネーズ ごま油	牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん きゅうり 大根 こんにゃく ごぼう	小袋ソース こしょう 酢 かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	660kcal/25.8g 24.8g/2.3g	841kcal/30.2g 29.6g/2.9g

※ 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。
※ 食材料質は給食費でまかなわれています。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

小学校1年生は、10日(月)から12日(水)の間は、【プレ給食】を実施し、完全給食は13日(木)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。

10日(月):牛乳、バナナスティックケーキ / 11日(火):牛乳、かぼちゃマフィン / 12日(水):牛乳、ガトーショコラ

4月献立ひとくちメモ

令和5年4月 二宮町学校給食センター

日 曜	献 立	ひ と く ち メ モ
10 月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜サラダ 青のりのみそ汁	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 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) コロコロサラダ ポトフ	コッペパンはよく噛んで食べてくださいね。メンチカツに小袋ソースをかけて食べてください。小袋ソースはお好みの量で調整してかけてくださいね。パンに挟んでも美味しく食べられると思います。
12 水	麦ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 鶏ささみとキャベツのあえもの たまねぎのみそ汁	今日の主食は麦ごはんです。麦ごはんには食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。白いごはんと比べて食感や味はどうでしょうか？比べてみながら食べてみてくださいね。
13 木	黒パン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	黒パンは小さくちぎって、よく噛んで食べて下さいね。今日のハンバーグは、トマトソースのハンバーグになっています。
14 金	麦ごはん 牛乳 カレー フルーツあえ	今日は、人気メニューのカレーとフルーツあえの組み合わせにしました。楽しんで食べてくださいね。
17 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。
18 火	ロールパン 牛乳 チキンカツ(小袋ソース) ミネストローネ	ロールパンはよく噛んで食べましょう。ミネストローネは「具たくさんスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。給食でもその名の通り、ソーセージや大豆、キャベツやじゃがいもなどが入っていて、色々な食材をバランスよく食べられます。
19 水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ごぼうとキャベツのみそ汁	今日はかみかみ献立の日です。ひじきやさつま揚げ、こんにゃくやごぼうなど、たくさん噛む食材が入っています。よく噛んで食べましょう！
20 木	しょうゆラーメン (ポットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 春巻き オレンジ	今日は人気メニューのラーメンです。しょうゆラーメンには、もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、わかめが入っています。野菜もしっかり食べましょう。
21 金	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ 鶏のから揚げ ワンタンスープ	今日は手作りふりかけにしました。かつおぶし、ごま、ちりめんじゃこに味をつけて作っています。
24 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	今日の麻婆豆腐には、豆腐が全部でおよそ160kg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。
25 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン 春野菜スープ	揚げパンは、あまり口に入れすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。今日のスープには、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの春野菜が入っています。
26 水	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	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みてください。
27 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 ほうれん草の白和え	白和えには豆腐が入っていて、豊富なたんぱく質がとれます。また、色々な野菜と和えることで食物繊維やビタミンなどの栄養素も一緒にとることができます。
28 金	麦ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース) ポテトサラダ 豚汁	アジフライの小袋ソースは、お好みの量を調整してかけてくださいね。全部使い切らずに残してもいいですよ。