



# 令和3年 4月 学校給食献立予定表

美波町日和佐学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み もの	おかず	材 料			栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子をよくする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
								kcal	%	%
9	金	ごはん	牛乳	肉じゃが ちりめんの酢の物	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 わかめ ちりめん	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	609 813	15.3 14.5	21.6 18.9
12	月	ごはん	"	他人井 ごまあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 たまご	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ	612 820	15.6 14.5	29.4 26.2
13	火	コッペパン チョコ大豆ジャム	"	スパゲティミートソース ささみサラダ	コッペパン さとう 油 スパゲティ ドレッシング ジャム	牛乳 豚肉 とりささみ	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ コーン	690 863	16.1 15.7	32.1 32.0
14	水	ごはん	"	豆腐の中華煮 ギョーザの甘酢あん	ごはん さとう 油 片栗粉 小麦粉 水あめ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 ひじき	にんじん たら ほしいいたけ たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ にんにく	651 886	15.0 14.1	28.9 26.1
15	木	ごはん さくらゼリー	"	カレー わかめとツナのサラダ	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉 シーチキン わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく しょうが りんご	687 905	14.3 13.6	23.6 21.4
16	金	ごはん ふりかけ ウスターソース	"	かぼちゃとひき肉のサンドフライ そえ野菜 ひじきと根菜の煮物	ごはん さとう 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 水あめ	牛乳 豚肉 かつお節 さつまあげ ひじき	にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく	594 805	12.3 11.4	20.3 17.7
<b>－ か み か み 献 立 －</b>										
19	月	ごはん	"	さばの照り焼き とり肉とこんにゃくのみそ煮	ごはん さとう 油	牛乳 とり肉 さば みそ	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ れんこん しょうが こんにゃく	655 903	15.8 15.1	30.0 27.5
20	火	コッペパン リンゴジャム	"	煮込みハンバーグ ポテトサラダ	コッペパン さとう ジャム じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 とり肉 チキンハム	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	686 836	14.9 14.9	34.4 34.0
21	水	ごはん	"	豚肉と春雨の炒め物 むしシューマイ	ごはん さとう 油 はるさめ パン粉 小麦粉 片栗粉 水あめ	牛乳 豚肉	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	632 861	14.7 13.9	25.6 22.9
22	木	ごはん	"	とり肉のからあげ 野菜のドレッシングあえ 切り干し大根の炒め煮	ごはん さとう 油 片栗粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ さつまあげ	にんじん いんげん キャベツ にんにく きりぼしだいこん	647 862	16.6 15.3	20.7 17.6
23	金	ごはん	"	五目たまごやき ブロッコリーのごまあえ 豚汁	ごはん 油 ごま さつまいも	牛乳 豚肉 たまご みそ ゼラチン こんぶ かつおけずり粉	にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコリー だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	633 844	13.6 12.7	32.1 28.6
26	月	ごはん ドレッシング	"	ハヤシライス コールスローサラダ	ごはん 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 チキンハム スキムミルク	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	679 900	13.5 12.8	29.2 25.8
27	火	コッペパン マーマレード ケチャップ	"	じゃがいもオムレツ ウインナーのスープ煮	コッペパン さとう 油 じゃがいも ジャム	牛乳 ウインナー ベーコン たまご チーズ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	603 720	14.6 14.5	33.9 33.6
28	水	ごはん	"	麻婆豆腐 もやしナムル	ごはん さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ チキンハム	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	652 873	18.2 17.3	27.9 25.1
30	金	菜飯 ウスターソース	"	豚肉ととり肉のミンチカツ そえ野菜 にら玉スープ	ごはん さとう 油 パン粉 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 とり肉 たまご チーズ	にんじん たら ひろしまな きょうな だいごんな もやし キャベツ たまねぎ	601 749	14.7 14.5	24.3 23.1

※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%  
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの2.0～3.0%となっております。

## ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新入生をむかえ、新しい1年が始まりました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、給食センターでは、心をこめておいしい給食作りに努めていきます。

### 日和佐学校給食センターの給食について

#### 【主食】

パン…週1回、火曜日はパン給食です。

※昨年度より当面の間、諸事情により個包装の冷凍パンの提供となっております。

ご了承ください。

ごはん…火曜日以外の週4回はごはん給食です。海部郡産のお米を使っています。

#### 【牛乳】

徳島県産の牛乳が毎日つきます。発育期の子どもたちに不足しがちなカルシウムやビタミン、たんぱく質などの栄養を補います。

#### 【副食】

安全面や栄養価を考え、煮物・炒め物・和え物・揚げ物・汁物などを調理しています。

旬の食材や地場産物も使うようにしています。



## 給食当番は服装を整えよう



○マスクは各自で必ず用意して下さい。衛生的に当番を行うために、マスクの用意をお願いします。

○エプロンとぼうしは、各ご家庭で洗濯、アイロンをお願いします。