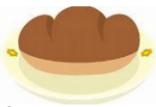


令和2年4月こんだて表

パン 週2回 (火・木)

無漂白小麦粉を使っています。
昨年度から、乳成分を抜いたパンを使用しています。
甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香り良くふわふわです。
うずまきパン、黒糖パン、ハイジの白パンなど色々なパンがあります。
減量パンは、小麦粉の量を減らした少し小さめのパンです。



ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。
西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入っています。



牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱！
成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。



給食ってどんなもの??

◆日本の料理がたくさん!

給食には旬の野菜や日本の行事食、郷土料理がです！
春にはたけのこ、えんどう豆。
2月の節分や 3月のひな祭りなどたくさん行事食があるので、お楽しみに!



◆安心して食べられる!

新鮮で、できるだけ食品添加物が入っていない食品を使い、衛生的に安全に作っているよ。
給食には、愛情がいっぱい入っています!



◆食事のマナーを守ろう!

みんなが楽しく、落ち着いて、気持ちよく給食を食べられるよう、自分の食事マナーを振り返ろう!



◆食べ物知識を広げよう!

“こんだて表” “カレンダー” “には食べ物のお話” “がいっぱい!”
食べもの博士を目指してね!

◆給食当番!

エプロン、ぼうし、マスクをつけて手をきれいに洗ったら、給食当番さんの出番!

おかずの入った食缶を運び、食器におかずを盛りつけよう。

みんな協力するといいですね!



新1年生の皆さん

ご入学おめでとうございます!
小学校の給食についてご紹介します♪

こんだて表 9日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
にくだんこのスープ		
はるさめサラダ		
あまなつかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・肉団子のスープ		574
肉団子	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
白菜	15	
しいたけ	3	
青ねぎ	5	たんぱく質
鶏ガラスープ	3	
淡口しょうゆ	5	
・春雨サラダ		22
春雨	5	
焼き豚	10	
ほうれん草	20	
きゅうり	5	
人参	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
淡口しょうゆ	1	
菜種油	0.5	脂質
・甘夏柑	1/4コ	
甘夏柑	85	
		21.6

こんだて表 10日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
フルーツジュレ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・カレーライス		750
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	10	たんぱく質
ドライオニオン	0.6	
にんにく	0.15	
しょうが	0.8	
カレールウ	20	
カレー粉	0.4	
トマトケチャップ	4	22.3
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	脂質
・フルーツジュレ		20.8
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて表 13日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
じゃがいものあげに		
あじつけのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		683
冷凍豆腐	70	
合いびき肉	20	
人参	10	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	6.5	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.2	
酒	0.5	
ごま油	0.6	
トウバンジャン	0.05	26.3
鶏ガラスープ	1	
でん粉	2	
菜種油	1	
・じゃがいもの揚げ煮		
じゃがいも	50	
牛肉	15	脂質
平天	10	
さやいんげん	3	
砂糖	1	
みりん	0.3	
濃口しょうゆ	2.1	22.6
菜種油	4	
・味つけのり	1コ	
・味つけのり	2	

こんだて表 14日 火		
ぎゅうにゅう		
げんりょうパン		
きつねうどん		
ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・きつねうどん		597
油揚げ	1個	
砂糖	2	
濃口しょうゆ	2.2	
昆布	0.2	
削り節	1	たんぱく質
うどん	60	
かまぼこ	20	
わかめ	0.5	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	24.1
昆布	0.3	
削り節	1	
・ツナサラダ		
ツナ	15	
キャベツ	20	
きゅうり	10	脂質
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	23

こんだて表 15日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
とりこのレモンずけ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・わかめスープ		630
わかめ	0.5	
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5.5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	
・鶏肉のレモン酢がけ	1コ	
鶏肉	50	
酒	0.6	
でん粉	6	23.7
菜種油	3	
砂糖	3	
濃口しょうゆ	3	
国産レモン果汁	2	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	脂質
ウスターソース	2	
		19.2

こんだて表 16日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
コーンスープ		
フランクフルト		
ジャーマンポテト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		618
鶏肉	20	
玉ねぎ	20	
キャベツ	20	
コーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	たんぱく質
コンソメの素	1.3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・フランクフルト	1コ	26.3
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・ジャーマンポテト		
ベーコン	5	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	5	
人参	5	脂質
パセリ	0.1	
菜種油	0.5	
淡口しょうゆ	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	27.3

こんだて表 17日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ぶたじる		
さわらのてりやき		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・豚汁		657
豚肉	20	
油揚げ	3	
こんにゃく	10	
白菜	20	
もやし	10	
ささがきごぼう	10	たんぱく質
人参	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	6	
白味噌	4	
削り節	3	
・鯖の照り焼き	1コ	33.6
鯖切身	60	
砂糖	1.9	
みりん	3.6	
濃口しょうゆ	1.9	
菜種油	0.5	
・おひたし		脂質
キャベツ	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.2	19.1

