

ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90g、中学校100gのお米を炊いています。  
岬町にある西田製パン所さんで炊飯し、各小中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、保温食缶に入れて提供しています。

パン 週2回 (火・木)

低学年45g、中学年55g、高学年65g、中学校75gの小麦粉で乳成分を抜いたパンを使用しています。西田製パン所さんで製造し、各小中学校へ配送されます。甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝に焼いているので、香りが良くふわふわです。うずまきパン、黒糖パン、さつまいも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、麺料理など副食で炭水化物が多い時に提供しています。

おかず

おかずの量は、低、中、高学年、中学校の4段階に分かれています。1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、小学校と中学校で大きさを変えています。汁物、和え物等は中学校は小学校中学年の20%増になっています。

牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱!!  
牛乳を飲むことで、成長期の子もたち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。  
牛乳をしっかり飲むように心がけてください。



入学・進級おめでとうございます

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は単なる食事の時間ではなく、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食事のマナー、伝統行事などさまざまなことを学ぶための時間です。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

給食で初めて食べる食材がないよう、ご家庭でもさまざまな食品に親しむ機会をもっていただけますと幸いです。

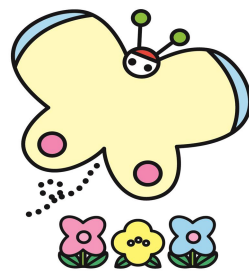
4/24 春の特別献立

- ・ごはん
- ・若竹汁
- ・さわらの照り焼き
- ・春雨サラダ
- ・クレープ



春が旬のお魚、「鱧(さわら)」が登場します!  
クレープもお楽しみに♡

- お家からスプーンを持って来ましょう。
- 一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



※献立表は小学校中学年用に統一しています。  
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

こんだて表 9日 木		
きゅうにゅう		
パン		
オニオンスープ		
ハンバーグ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		585
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソー	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	たんぱく質
白ワイン	0.3	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・ハンバーグ	1個	25.1
ハンバーグ	60	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	
でん粉	0.25	
菜種油	1	脂質
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		23.1

こんだて表 10日 金		
きゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
はるまき		
こまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		711
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	20	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	たんぱく質
赤味噌	8	
でん粉	2.3	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・春巻	1個	24.3
春巻	50	
菜種油	5	脂質
・こまあえ		
白菜	20	
ほうれん草	20	
淡口しょうゆ	1.3	
白ごま	1	
砂糖	0.4	
		23.4

こんだて表 13日 月		
きゅうにゅう		
ごはん		
ポークカレー		
ささみのちゅうかサラダ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・ポークカレー		665
豚肉	30	
じゃがいも	30	
人参	20	
玉ねぎ	20	
グリーンピース	5	
オニオンソー	5	たんぱく質
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	1	23.8
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	20	
ほうれん草	18	
太もやし	15	
人参	7	
淡口しょうゆ	1	脂質
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	
・福神漬け		16.7
福神漬け	8	

こんだて表 14日 火		
きゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
ツナとポテのオープンやき		
いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		637
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
トマト水煮	13	たんぱく質
トマトケチャップ	7	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	1	
コンソメの素	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	22.9
・ツナとポテのオープン焼き		
まぐろ油漬け	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
マヨネーズ風ドレッシング	7	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・いちごジャム	1個	28.2
いちごジャム	10	

こんだて表 15日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
かふうスープ		
ユーリンチー		
ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・華風スープ		657
焼き豚	15	
春雨	2	
玉ねぎ	30	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	2	
・ユーリンチー	1個	25.6
鶏肉	50	
白ねぎ	1.5	
濃口しょうゆ	3.7	
砂糖	2.4	
米酢	2.4	
でん粉	4	
酒	0.5	
菜種油	4	脂質
・ナムル		
小松菜	25	
人参	10	
淡口しょうゆ	1.7	
白ごま	1	
米酢	0.9	
砂糖	0.8	
ごま油	0.2	21.2

こんだて表 16日 木		
きゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
ミートスパゲティ		
フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		646
スパゲティ	34	
合い挽き肉	30	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	たんぱく質
トマトケチャップ	10	
トマト水煮	5	
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	24
塩	0.2	
こしょう	0.02	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	脂質
黄桃缶	15	
みかん缶	15	
パイナップル缶	10	19

こんだて表 17日 金		
きゅうにゅう		
ごはん		
ふたじ		
さばのしおやき		
だいこんおろし		
のりふりかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・豚汁		657
豚肉	20	
大根	15	
人参	10	
太もやし	10	
ささがきごぼう	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
突きこんにやく	5	
しめじ	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・さばの塩焼き	1個	30.5
さば切身	50	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・大根おろし		
大根	25	
淡口しょうゆ	1	脂質
・のりふりかけ	1個	21.8
のりふりかけ	2	

