

令和3年4月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
8 木	〈入学・進級祝い給食〉								
	赤飯 牛乳		あずき	牛乳			米	ごま塩	657
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ		小麦粉 パン粉	油	855
	チキンカツ		とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	小麦粉 砂糖	マーガリン	
	おひたし	しょうゆ (クラス1本)	けずりぶし			いちご			
いちごクレープ(中)	直送	卵	牛乳						
9 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	八宝菜		ぶた肉 うずら卵 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ	でんぷん 砂糖	油	669
	しゅうまい	小2こ中3こ	ぶた肉			しいたけ	パン粉 でんぷん 砂糖		841
	中華サラダ		ハム			たまねぎ しょうが	小麦粉		
12 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ			619
	白身魚フライ		ホキ				小麦粉 パン粉	油	748
	そくせき漬け			こんぶ	にんじん	たくあん キャベツ		ごま	
13 火	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		
	ミネストローネ	スプーン	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖	油	635
	オムレツ		卵				でんぷん 砂糖		727
	野菜サラダ				グリーンアスパラ	きゅうり とうもろこし キャベツ		イタリアンドレッシング	
14 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	油	685
	さばの銀紙焼き		さば みそ				砂糖 米粉		838
甘夏	ビニール手袋で配りましょう						甘夏		
15 木	〈小学校1年生給食開始〉								
	カレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米 じゃがいも	油	673
	大豆サラダ		ハム 大豆			とうもろこし きゅうり		マヨネーズ	845
16 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	春雨スープ		ベーコン		ほうれんそう	もやし きくらげ 根深ねぎ	はるさめ	油	730
	酢豚		ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん 砂糖	油	825
	いちごクレープ(小) パイン (中)	直送	卵	牛乳		いちご パイン	小麦粉 砂糖	マーガリン	
19 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	肉じゃが		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	659
	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		808
めかぶの酢の物			めかぶ		きゅうり もやし しょうが	砂糖			
20 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	ふ玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ	白玉ふ		627
	ミンチカツ		ぶた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	油	789
	ひじきの炒め煮		とり肉 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	
21 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	マーボー豆腐	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油 油	635
	かに玉の甘酢あんかけ		かに 卵		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	油	776
三色ナムル							ごま油 ごま		
22 木	クロロールパン 牛乳			牛乳			クロロールパン		
	クリームシチュー	スプーン	とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	716
	コーンサラダ					とうもろこし キャベツ きゅうり		洋風ドレッシング	828
	小魚			こざかな			砂糖		
23 金	わかめごはん 牛乳			わかめ 牛乳			米		
	豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ			695
	あじフライ		あじ				小麦粉 パン粉	油	847
	ごまあえ		油あげ		チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
26 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	豆腐のくず煮		ぶた肉 うずら卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖	油	671
	れんこんハンバーグ		とり肉			れんこん たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		820
キャベツの塩昆布あえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油		
27 火	ロールパン 牛乳			牛乳			ロールパン		
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	じゃがいも	油	683
	和風スパゲッティ	きざみりのりをかけて食べましょう	ツナ	のり	みずな	たまねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	804
	甘夏	ビニール手袋で配りましょう						甘夏	
28 水	なめし 牛乳			牛乳			米		
	かき玉汁		卵 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ		でんぷん		689
	コロケ		ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	829
	大豆の五目煮		大豆	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖		
30 金	〈こどもの日給食〉								
	五目ごはん 牛乳		とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		688
	白みそ汁		豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	だいこん	じゃがいも		
	かつおフライ		かつお				小麦粉 パン粉	油	843
	ちまき	直送						米粉 砂糖	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

桜の花の便りとともに、新しい学年がスタートしました。新しい生活に期待とやる気が満ちていることと思います。その反面、環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなります。睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

給食が学校生活の楽しみの一つとなるように、また、みなさんの心と体の成長の手助けになるように、おいしくて栄養バランスのよい給食作りに取り組んでいきます。



こどもの日給食 4月30日(金)

五目ごはん、牛乳、白みそ汁、かつおフライ、ちまき

5月5日のこどもの日は「端午の節句」といい、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べる風習があります。

ちまきは、だんごを笹の葉でくるみ、い草などでしばったものです。もともとは、笹ではなくチガヤの葉で巻いて作られたことから、「ちまき」と呼ばれるようになったようです。また、かつおは「勝つ」と音が同じことから、縁起がよい食べ物です。



季節の食べ物を食べよう

甘夏

甘夏は、春に旬をむかえる果物で、田原市でもたくさん作られています。甘夏には、ビタミンCやクエン酸が多く含まれていて、かぜの予防や、体の疲れやだるさをとってくれるはたらきがあります。また、ペクチン(食物繊維)には整腸作用があり、便秘を予防します。体調をくずしやすいこの時期には、ぜひ食べてほしい果物です。

14日(水)、27日(火)に田原産の甘夏がつかます。

グリーンアスパラ

4月~6月にかけてグリーンアスパラが旬をむかえます。グリーンアスパラは、カロテンやビタミンCが多い緑黄色野菜です。また、疲れをとる働きがあるアスパラギンが多く含まれています。13日(火)にグリーンアスパラが入った野菜サラダを実施します。



作ったところがわかると安心だね

田原市は 農業王国 4月に使う 田原産の野菜



給食の情報は田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。



かみかみ献立
かみかみのある食材を使用した献立です。