

令和4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となる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			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 金	<入学・進級祝い給食>								
	赤飯 牛乳		あずき	牛乳			米	ごま塩	621
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ				
	チキンカツ		とり肉				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	777
	おひたし	しょうゆ(クラス1本)	けずりぶし		にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ			
	一口ピーチゼリー (小)					もも	砂糖		
お祝いゼリー (中)	直送	豆乳 大豆			いちご	砂糖			
11 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		638
	なめこ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	だいこん なめこ			
	いかフライ		いか				パン粉 小麦粉	油	772
	ひじきの炒め煮		とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	
12 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		658
	野菜の炊き合わせ		あげはん		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	803
	さばの塩焼き		さば						
	キャベツの塩昆布あえ			こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	
13 水	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		647
	コンソメスープ	スプーン	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	762
	和風スパゲッティ	きざみのりをかけて食べましょう	ツナ	のり	みずな 青じそ	たまねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	
	甘夏	ビニール手袋				甘夏			
14 木	わかめごはん 牛乳			わかめ 牛乳			米		607
	沢煮汁		ぶた肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ			740
	厚焼き卵		卵				砂糖 でんぷん		
	ごまあえ		油あげ		チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
15 金	<小学校1年生給食開始>								
	ごはん 牛乳			牛乳			米		673
	カレーライス	スプーン	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	油 カレールウ	846
18 月	大豆サラダ		ハム 大豆			とうもろこし きゅうり		マヨネーズ	
	ごはん 牛乳			牛乳			米		683
	豆腐の中華風煮		ぶた肉 豆腐 うずら卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	しゅうまい	小2こ中3こ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	ポイルもやし					もやし			838
	お祝いゼリー (小)	直送	豆乳 大豆			いちご	砂糖		
一口ピーチゼリー (中)					もも	砂糖			
19 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		647
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	だいこん えのきたけ			
	あじの電田揚げ		あじ				でんぷん	油	798
	くきわかめのきんぴら		ぶた肉 あげはん	くきわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま ごま油 油	
20 水	クロロールパン 牛乳			牛乳			クロロールパン		692
	クリームシチュー	スプーン	とり肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	801
	ハムサラダ		ハム		アスパラガス	とうもろこし キャベツ		イタリアンドレッシング	
	小魚			こざかな			砂糖		
21 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		633
	五目汁		豆腐 油あげ かまぼこ		にんじん ねぎ	しめじ			
	揚げ鶏のてりごろうも		とり肉				でんぷん 砂糖	油	779
キャベツのゆかりあえ					キャベツ もやし ゆかりこ うめ				
22 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		616
	じゃがいものそぼろ煮		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	748
	枝豆入り揚半		たら ぼっけ			にんじん えだまめ たまねぎ	でんぷん 砂糖	油	
即席漬		こんぶ		にんじん	たくあん キャベツ		ごま		
25 月	チキンライス 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	バター 油	616
	ベーコンと野菜のスープ煮	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ		油	745
	かぼちゃコロッケ		とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	
26 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		643
	かき玉汁		卵 かまぼこ	わかめ	にんじん みつば		でんぷん		
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース		大豆 とり肉 豆腐 ぶた肉			たまねぎ	砂糖 でんぷん		775
	ツナサラダ		ツナ			きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
27 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		673
	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	829
	いわしのみそ煮		いわし みそ		ねぎ		砂糖		
甘夏	ビニール手袋					甘夏			
28 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		610
	わかめスープ		ハム	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ		ごま油 ごま 油	
	春巻き		ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	736
	中華サラダ		とり肉			もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油	

※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。睡眠をしっかりとり、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。

4月に使う田原産の野菜

田原市は農業王国 作ったところがわかると安心だね

チンゲンサイ	キャベツ	あまなつ	青じそ
だいこん		ねぎ	たまねぎ

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やすっぱい味の成分の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働きがあります。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。

13日(水)、27日(水)に田原産の甘夏がつきます。

グリーンアスパラガス

4月~6月にかけてグリーンアスパラガスが旬をむかえます。グリーンアスパラガスは、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酸が多く含まれています。

20日(金)のハムサラダに入っています。

給食の情報は田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなどを掲載しています。

かみかみ献立

かみかみのある食材を使用した献立です。