

令和4年4月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

| 日 | 曜 | こんだて | 体をつくるものになる食べもの | ねつやカのものになる食べもの | 体のちょうしをとのえる食べもの | 小学校 | 中学校 | 備考 | |
|----|---|------|-------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|------|----------------|
| | | | | | | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 | | |
| 7 | 木 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | とうふハンバーグおろしソース | とりにく ぶたにく とうふ | パンこ ごむぎこ | たまねぎ にんじん だいこん りんご | 688 | 865 | |
| | | 副菜 | みずなサラダ | | さつまいも ごま あぶら | みずな えだまめ きゃべつ | 22.0 | 27.6 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | とうふ あぶらあげ こんにゃく | さといも | だいこん にんじん こまつな ごぼう | 27.0 | 28.6 | |
| 8 | 金 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | カレーコロッケ | | じゃがいも パンこ こめ ごむぎこ あぶら | たまねぎ にんじん とうもろこし | 590 | 726 | |
| | | 副菜 | ごまこんぶあえ | こんぶ | ごま | きゃべつ にんじん | 20.1 | 24.0 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | わかめ とうふ あぶらあげ みそ | | なげねぎ | 16.4 | 18.2 | |
| 11 | 月 | 主食 | ソフトめん（ごもくうどん） | ソフトめん | | | | | |
| | | 主菜 | やさいかきあげ | | ごむぎこ あぶら | たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく | 735 | 824 | |
| | | 副菜 | わかめサラダ | わかめ | こんにゃく あぶら | きゃべつ きゅうり りんご | 24.0 | 27.4 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | ごもくうどん | とりにく なた | しいたけ ほうれんそう にんじん なげねぎ | 23.5 | 24.2 | |
| 12 | 火 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | さわらのさいきょうやき | さわら みそ | さとう | | 595 | 724 | 入学・進学 お祝い献立 |
| | | 副菜 | なめだけあえ | | | きゃべつ にんじん ほうれんそう えのきだけ | 23.0 | 25.7 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | わかめ なたと かまぼこ | | にんじん たまねぎ しいたけ | 12.8 | 13.2 | |
| 13 | 水 | 主食 | バーガーハン | ハン | | | | | |
| | | 主菜 | てりやきチキンパティ | とりにく ぶたにく | パンこ さとう あぶら | たまねぎ | 688 | 829 | |
| | | 副菜 | きゃべつ | | | きゃべつ | 29.4 | 35.0 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | きゅうにゅう なまクリーム とうふ ベーコン | ごむぎこ パター あぶら | たまねぎ とうもろこし パセリ | 28.8 | 33.1 | |
| 14 | 木 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | とりのたつたあげ | とりにく | ごむぎこ でんぶん こめ | | 629 | 766 | |
| | | 副菜 | まめとツナのサラダ | だいず ツな みそ | ごま あぶら | えだまめ きゃべつ にんじん | 26.6 | 30.4 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | あつあげ みそ | | しめじ きゃべつ | 20.2 | 23.7 | |
| 15 | 金 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | ぼうぎょうざ | ぶたにく とりにく | パンこ ごむぎこ あぶら | きゃべつ たまねぎ いら しょうが | 611 | 742 | |
| | | 副菜 | ナムル | | ごま あぶら | もやし ほうれんそう にんじん | 17.3 | 23.6 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | はくさいとくにくだんのスープ | とりにく ぶたにく | はるさめ | 22.1 | 21.2 | |
| 18 | 月 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | かつおメンチカツ | かつお | パンこ ごむぎこ さとう あぶら | たまねぎ しょうが | 643 | 796 | 銚田の日 献立 |
| | | 副菜 | コーンサラダ | | あぶら | とうもろこし きゃべつ きゅうり にんじん りんご | 22.5 | 26.5 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | さつまいる | とりにく あぶらあげ みそ | さつまいも こんにゃく | 18.1 | 20.7 | |
| 19 | 火 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | はるまき | ぶたにく | ごむぎこ はるさめ でんぶん あぶら | きゃべつ たまねぎ にんじん | 571 | 742 | |
| | | 副菜 | ちゅうがあえ | ハム | ごま あぶら さとう | きゅうり きゃべつ にんじん | 19.1 | 23.6 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | わかめスープ | とりにく わかめ | たまねぎ えのきだけ なげねぎ | 17.4 | 21.2 | |
| 20 | 水 | 主食 | ミルクパン | パン | | | | | |
| | | 主菜 | ポテトチップグラタン | とうにゅう おから | じゃがいも こめ あぶら | たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう | 628 | 762 | |
| | | 副菜 | アスパラとハムのサラダ | ハム | | アスパラガス きゃべつ きゅうり | 18.4 | 22.4 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | はるさめとくにくだんのスープ | ぶたにく とりにく | きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし | 28.3 | 31.9 | |
| 21 | 木 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | さんまに | さんま | さとう | | 623 | 764 | |
| | | 副菜 | おかかあえ | かつおぶし | | きゃべつ もやし にんじん | 29.8 | 34.1 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | すいとん | とりにく あぶらあげ | にんじん だいこん なげねぎ こまつな | 18.6 | 19.9 | |
| 22 | 金 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | ポーカレー | ぶたにく | じゃがいも ごむぎこ あぶら | たまねぎ にんじん だいこん しょうが トマト パナ りんご | 771 | 926 | |
| | | 副菜 | かいそうサラダ | わかめ あかつのまだ しろみる | あぶら | きゃべつ きゅうり とうもろこし | 23.6 | 27.2 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | きゅうにゅう ヨーグルト | さとう | | 23.6 | 24.3 | |
| 25 | 月 | 主食 | ソフトめん（ちゃんぽん） | ソフトめん | | | | | |
| | | 主菜 | やさいちぢみ | おから | こめ じゃがいも でんぶん あぶら | にんじん たまねぎ いら | 731 | 851 | |
| | | 副菜 | パンパンジーサラダ | とりにく みそ | ごま あぶら | きゅうり きゃべつ にんじん とうもろこし | 24.6 | 29.1 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | ちゃんぽんスープ | ぶたにく にゅう | あぶら でんぶん | きゃべつ もやし にんじん なげねぎ にんにく | 21.0 | 23.8 |
| 26 | 火 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | さばのしおやき | さば | | | 673 | 810 | |
| | | 副菜 | のりずあえ | ツナ のり | | ほうれんそう もやし にんじん | 31.1 | 35.1 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | ぶたにく とうふ みそ | じゃがいも こんにゃく | にんじん だいこん ごぼう なげねぎ | 25.0 | 26.4 | |
| 27 | 水 | 主食 | バターロール | パン | | | | | |
| | | 主菜 | フランクフルト | ぶたにく | あぶら | | 800 | 972 | |
| | | 副菜 | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | ベーコン | あぶら | ブロッコリー カリフラワー きゃべつ きゅうり | 22.4 | 27.7 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | はるさめとくにくだんのスープ | とりにく きゅうにゅう | ごむぎこ パター あぶら | アスパラガス たまねぎ にんじん とうもろこし | 30.3 | 36.2 |
| 28 | 木 | 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| | | 主菜 | ほきのフライ | ほき | パンこ ごむぎこ でんぶん あぶら | | 595 | 768 | |
| | | 副菜 | きゃべつとハムのごまじょうゆ | ハム | ごま | きゃべつ きゅうり | 23.8 | 29.5 | |
| | | 他 | きゅうにゅう | たけのこいりかきたまじる | とうふ たまご | でんぶん | たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう | 18.6 | 22.3 |

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
旭中・銚一附属中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>



食事の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



©KASHIMA ANTLERS