

4月分学校給食献立表

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひょうけい	よび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつや ちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
9	金	パン ギョウにゆう しろみざかなのフライ ゆでキャベツ クリームシチュー	ギョウにゆう ホキ とりにく	パン あぶら じゃがいも ホワイトルウ パンこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	604	24.8
12	月	ごはん ギョウにゆう カレー キャベツとコーンのサラダ	ギョウにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	635	18.9
13	火	ごはん ギョウにゆう てりやきハンバーグ ごぼうサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ギョウにゆう とりにくほぐし み あぶらあげ あわせみそ ぶたにく とりにく	ごはん さとう でんぶん ドレッシング	ごぼう キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	641	23.3
14	水	パン ギョウにゆう まぐろのノルウェーふう ごまキャベツ ビーフンスープ	ギョウにゆう まぐろ やきぶた	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま ビーフン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ にはら	618	26.7
15	木	ごはん ギョウにゆう きびなごのかりかりフライ そくせきづけ にくじゃが	ギョウにゆう きびなご しおこんぶ ぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶん こめこパンこ あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	622	19.8
16	金	こがたパン ギョウにゆう ごもくうどん ちくわのてんぶら だいこんサラダ	ギョウにゆう とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ まぐろあぶらづけ	パン うどん てんぶらこ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ だいこん コーン	590	23.9
19	月	ごはん はっこうにゆう マーボーどうふ はるさめサラダ	はっこうにゆう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん まこもたけ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	629	22.7
20	火	ごはん ギョウにゆう さんしょくそば とうふとわかめのみそしる	ギョウにゆう とりひきにく たまご とうふ わかめ まめみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	615	25.4
21	水	パン ギョウにゆう かつおフライ カラフルサラダ カレースープ	ギョウにゆう かつお ウイナー	パン あぶら パンこ ドレッシング じゃがいも こむぎこ	キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	595	24.2
22	木	ごはん ギョウにゆう さわらのしょうがに うめあえ わかめに 【あさごはっかんランチ】	ギョウにゆう さわら とりにく あつあげ わかめ	ごはん さとう	しょうが キャベツ うめ たけのこ にんじん こんにやく	622	27.1
23	金	パン ギョウにゆう チキンキャットーラ マカロニサラダ 【ワールドランチ:イリア】	ギョウにゆう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	パン オリーブゆ さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース パジル キャベツ	589	25.9
26	月	ごはん ギョウにゆう さばのみそに ごまあえ けんちんじる	ギョウにゆう さば まめみそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ	620	24.3
27	火	ごはん はっこうにゆう はるまき ナムル にはらたまスープ	はっこうにゆう とりにく ベーコン とうふ たまご	ごはん こむぎこ はるさめ あぶら ドレッシング でんぶん	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にはら キャベツ たけのこ	632	17.4
28	水	こがたパン ギョウにゆう やきそば こざかないりフライビーンズ	ギョウにゆう ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし だいず こざかな	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しょうがあますづけ	595	24.8
30	金	パン ギョウにゆう オムレツのトマトソースかけ ほうキャベツのホフ ジャム 【あさごはっかんランチ】	ギョウにゆう たまご ウイナー	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム でんぶん	にんにく たまねぎ きピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ えだまめ	599	22.9

給食費について

ご家庭より毎月集金します給食費は、全て食材料費のみに使用します。

(内訳)1年生の目安です。

パン・ご飯	55円	おかず	124円
牛乳	52円	消費税	19円
合計		250円	

給食を作るために必要な水道光熱費、施設設備費、人件費は市が負担しています。

主食について

- パン(週2回実施)
給食用の小麦を用い、ショートニング・脱脂粉乳・さとう・イーストなどを入れて作られています。小麦粉には、三重県産小麦「ニシノカオリ」が30%含まれています。パンは甘みをおさえ、おかずの味を損なわずに食べられるように工夫しています。コッペパン・黒糖パン、三重県産の米粉が入った米粉パンなどがあります。
- ごはん(週3回実施)
ごはんは桑名産のキヌヒカリです。炊飯施設で炊き、一食分ずつお弁当箱につめて、温かいまま各学校へ配送しています。通常の白いごはんの他に、わかめごはん やしぐれごはんなども実施しています。
- めん(月2~3回実施)
うどん・スパゲッティ・中華そば・やきそばなどを実施しています。

副食について

文部科学省の学校給食栄養基準に基づいて栄養価を決めています。児童の嗜好も考慮しながら、なるべくいろいろな種類の食品を取り入れるよう工夫しています。

また、三重県がすすめている県産品や地域食材など、品質のよい安全性の高い食品を選択し、食の安全・安心に努めています。

食物アレルギー等への対応について

食物アレルギー・乳糖不耐症など、食事内容に配慮が必要な児童については、家庭からの申し出により、医師の診断書に基づいて、可能な限り除去食などの対応を行っております。必要な方はご相談ください。

れいわ 令和3年

4月分学校給食献立表

静岡県教育委員会

B 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつや ちからをだす	みどり からだのちょうしを ととのえる		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう カレー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	635	18.9
12	月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ごぼうサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにくほぐしみ あぶらあげ あわせみそ ぶたにく とりにく	ごはん さとう でんぶ ドレッシング	ごぼう キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	641	23.3
13	火	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ ゆでキャベツ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	パン あぶら じゃがいも ホワイトル パンこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	604	24.8
14	水	ごはん はっこうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	はっこうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず どうふ まめみそ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん まこもたけ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	629	22.7
15	木	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわのてんぶら だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ まぐろあぶらづけ	パン うどん てんぶらこ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ だいこん コーン	590	23.9
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがに うめあえ わかたけに 【ふるさとぱんランチ】	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ わかめ	ごはん さとう	しょうが キャベツ うめ たけのこ にんじん こんにやく	622	27.1
19	月	パン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ごまキャベツ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ やきぶた	パン でんぶ じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ にら	618	26.7
20	火	パン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ はるさめのポトフ ジャム 【ふるさとぱんランチ】	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム でんぶ	にんにく たまねぎ きピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ えだまめ	599	22.9
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ あぶらあげ どうふ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ	620	24.3
22	木	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし だいず こざかな	パン ちゅうかめん あぶら でんぶ さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しょうががまますづけ	595	24.8
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ どうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご どうふ わかめ まめみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	615	25.4
26	月	パン ぎゅうにゅう かつおフライ カラフルサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう かつお ウインナー	パン あぶら パンこ ドレッシング じゃがいも こむぎこ	キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	595	24.2
27	火	パン ぎゅうにゅう チキンカチャトーラ マカロニサラダ 【ワールドランチ:イタリヤ】	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	パン オリブゆ さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース バジル キャベツ	589	25.9
28	水	ごはん はっこうにゅう はるまき ナムル にらたまスープ	はっこうにゅう とりにく ベーコン どうふ たまご	ごはん こむぎこ はるさめ あぶら ドレッシング でんぶ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら キャベツ たけのこ	632	17.4
30	金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかりかりフライ そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう きびなご しおこんぶ ぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶ こめこパンこ あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	622	19.8

給食費について

ご家庭より毎月集金します給食費は、全て食材料費のみに使用します。

(内訳)1年生の目安です。

パン・ご飯 55 円 おかず 124 円
牛乳 52 円 消費税 19 円
合計 250 円



給食を作るために必要な水道光熱費、施設設備費、人件費は市が負担しています。

主食について

① パン(週2回実施)

給食用の小麦を用い、ショートニング・脱脂粉乳・さとう・イーストなどを入れて作られています。小麦粉には、三重県産小麦「ニシノカオリ」が30%含まれています。パンは甘みをおさえ、おかずの味を損なわずに食べられるように工夫しています。コッペパン・黒糖パン、三重県産の米粉が入った米粉パンなどがあります。

② ごはん(週3回実施)

ごはんは桑名産のキヌヒカリです。炊飯施設で炊き、一食分ずつお弁当箱につめて、温かいまま各学校へ配送しています。通常の白いごはんの他に、わかめごはんやしぐれごはんなども実施しています。

③ めん(月2~3回実施)

うどん・スパゲッティ・中華そば・やきそばなどを実施しています。

副食について

文部科学省の学校給食栄養量に基づいて栄養価を決めています。児童の嗜好も考慮しながら、なるべくいろいろな種類の食品を取り入れるよう工夫しています。


また、三重県がすすめている県産品や地域食材など、品質のよい安全性の高い食品を選択し、食の安全・安心に努めています。

食物アレルギー等への対応について

食物アレルギー・乳糖不耐症など、食事内容に配慮が必要な児童については、家庭からの申し出により、医師の診断書に基づいて、可能な限り除去食などの対応を行っております。必要な方はご相談ください。

がつ 4月 きゅうしょくだより


ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。新しいクラスで過ごす1年間、どんな楽しいことがあるのかワクワクしますね。給食の時間は、お昼ご飯を食べるためだけの時間ではありません。食事のこと、食品のこと、栄養素のことなどたくさんのことを学び、感じながら、調理員さんが心を込めて作った給食を味わいましょう。好き嫌いせずにしっかり食べて、楽しい1年をスタートしましょう。



給食のまえには
きれいに手を洗おう！

「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつをしよう！

いただきます ごちそうさまでした



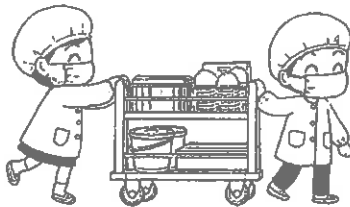
好き嫌いせずに
食べましょう！




みんなで守ろう！
給食のやくそく

給食には、みんなが楽しく食事をするための約束があります。

約束を守って楽しい給食の時間に
しましょう。



給食当番のみじたくを
しっかりしよう！




食べ終わった食器は
きれいに片付けよう！



会話せず前を
向いて食べよう！



背中ピン！
姿勢よく食べよう！



たのしみひとしな ふるさと発見ランチ



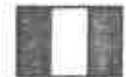
「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

- ★22日（献立表A群）・16日（献立表B群） 桑名産の「たけのこ」を使った「若竹煮」です。
- ★30日（献立表A群）・20日（献立表B群） 三重県で採れた「春キャベツ」を使った「春キャベツのポトフ」です。

ワールドランチ

「ワールドランチ」は平成28年に伊勢志摩でサミットが行われた際に参加国の料理を紹介して以降、世界各国の料理を給食に取り入れています。

- ★23日（献立表A群）・27日（献立表B群）『イタリア』のチキンカツォーラが登場します。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。