

# 4月学校給食献立表 (2021年)



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます

春のうらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。

今年度もおいしい給食となるよう、スタッフ一同がんばりますので  
よろしくお願ひします。



桑名市教育委員会  
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	メニュー	しょくひんめい			備考	エネルギー (小学生) (kcal)
		あか にく たまご からだをつくる	き こめ じゃがいも もえてねつやからさだす	みどり ほうれんそう みかん からだのちようしをとのえる		
8 木	ドッグパン ぎゅうにゅう ケチャップソースウィンナー やさいいため コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ミルクパン さとう あぶら バター クリームスーブルウ なまクリーム	キャベツ にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ ほうれんそう	長島中学校・悠分校給食開始	711
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(コーンクリーミー)	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えだまめ ふくじんづけ キャベツ きゅうり とうもろこし	小学校3校・幼稚園5歳児給食開始 幼稚園4歳児(サンドイッチ ジュース) センター統一献立	716
12 月	こがたあげパン ぎゅうにゅう ごもくうどん フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	ミルクパン あぶら ぶどうどう うどん でんぶん あんぱんどうふ	ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ もも パイン みかん	幼稚園4歳児(サンドイッチ ジュース)	662
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう しゃもフライ そくせきづけ にじやが	ぎゅうにゅう しゃもフライ しおこんぶ ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	幼稚園4歳児(サンドイッチ ジュース)	679
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ とうふ ロースハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ドレッシング(ちゅうか)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ねぎ キャベツ こまつな	幼稚園4歳児給食開始 センター統一献立	659
15 木	こくろパン ぎゅうにゅう チキンカチャトラ(とりにくのトマトに) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ	こくろパン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パ ピーマン きピーマン マッシュルーム うらごしトマト トマトジュース キャベツ	桑名市統一献立 ワールドランチ【イタリア】	733
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう でんぶん ドレッシング(コーンクリーミー)	ブロッコリー とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ		630
17 土	【どようじゅぎょう(かんいきゅうしよく)】 北部小・中部小・伊賀島小のみ ウィンナーパン メロンパン ぶどうゼリー ぎゅうにゅう					
19 月	バターロール ぎゅうにゅう やきそば ミートボール ツナとこんさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし あおのり にくだんご まぐろあぶらづけ	バターロール やきそば あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ れんこん ごぼう ほうれんそう とうもろこし	北部小、中部小、伊賀島小 振替休業日	670
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご ぎょうぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ		649
21 水	たけのこごはん ぎゅうにゅう しのだに ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく しのだに ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ だいこん こんにやく ほうさい ねぎ		649
22 木	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ はるさめキャベツのポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ ウィンナー	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも いちごジャム	にんにく たまねぎ きピーマン マッシュルーム うらごしトマト にんじん キャベツ えだまめ	桑名市統一献立 ふるさと発見【春キャベツ】	692
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ひじきあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら	しょうが キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		665
26 月	ツイストパン ぎゅうにゅう ナポリタンパゲッティ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー まぐろあぶらづけ	ツイストパン スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング(にんじん)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマトソース キャベツ		589
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう えびいりそばろ だんごじる	ぎゅうにゅう いりたまご ぶたにく えび あおのり だんごじる あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう すいとんだんご	ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうさい ほうれんそう		709
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがにこ うめあえ わかたけに	ぎゅうにゅう さわら とりにく わかめ なまあげ	こめ むぎ さとう	しょうが キャベツ うめぼし たけのこ にんじん こんにやく	桑名市統一献立 ふるさと発見【たけのこ】	649
30 金	むぎごはん ぱん ハヤシチュー コールスローサラダ	ぱん はつこうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング(コーンクリーミー)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり		640
予定献立による一人当たりの 平均栄養量 (小学生)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)		
		669	25.0	21.0		

◎材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。  
◎幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。

◎「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましう。

### 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) 小学1年生の1食分目安です。  
パン 53円 ご飯 25円 おかず 119~147円  
牛乳 50円 消費税 18円  
合計 240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・イーストなどをに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。給食センターで炊き、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・キムチチャーハンなども実施しています。

③めん(月3~4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、食の安心・安全に努めています。

### 食物アレルギー等への対応について

長島学校給食センターでは、飲用牛乳・鶏卵のアレルギー対応を行っています。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。

# がっ 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の時間ではないです。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。



**給食の前には  
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



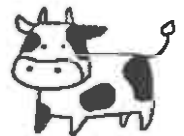
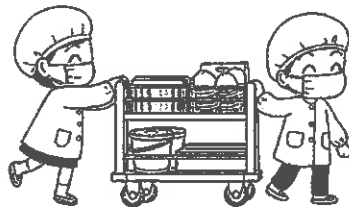
**好き嫌いせずに  
食べましょう!**



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(木) 三重県で穫れた「春キャベツ」を使った「春キャベツのポトフ」です。
- ★28日(水) 桑名産の「たけのこ」を使った「若竹煮」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。

- ★15日(木) 『イタリア』料理のチキンカチャトラが登場します。



**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。