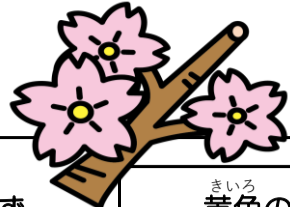
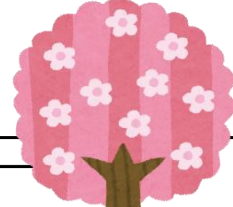


2022



4月給食献立予定表



東小学校給食調理場(延岡中・方財小・東小)

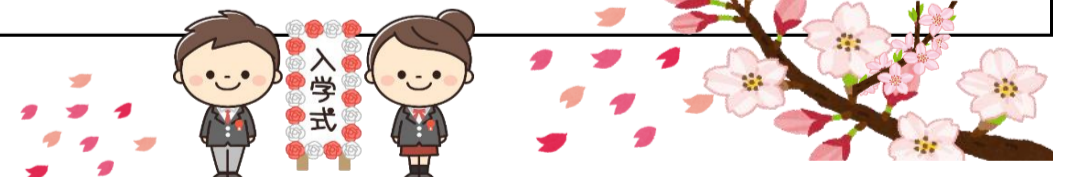
※中学校は1.3倍の量です

日・曜	主食・飲み物	おかず	黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体のなかで ちやくちやくほねになる物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物	調味料	アレルギー (主に東小調理場で対応 している物をのせてい ます)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8 金	コッペパン 牛乳	まめまめポトフ (ハムサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも25 しろいんげんまめ8 (あぶら1 さとう0.6)	とりにく20 ウインナー5 にだいす15 (ハム5)	たまねぎ20 にんじん8 ブロッコリー15 (きゃべつ25 もやし15 にんじん5 きゅうり15)	ガラ10 みず86 うすくち2 しろワイン1 しお0.45 こしょう0.03 (しお0.12 こしょう0.02 す2.5 うすくち2.3)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	583 25.3 20.2 2.8	727 31.1 24.1 3.6
11 月	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう かみかみメニュー (とうふとやさいの ごまみそしる)	さとう1.6 ごま0.7 ごまあぶら0.3 あぶら0.3 (さといも20 ごま3 ねりごま3)	ぶたにく15 ちくわ5 (とうふ20 あぶらあげ2 みそ10)	ごぼう30 にんじん7 こんにゃく8 いんげん5 (だいこん20 にんじん5 きゃべつ10 ねぎ3)	こいくち1.3 うすくち1.6 さけ0.65 みりん1 とうがらし0.01 (いりこ1.1 みず102)	牛乳(乳) ごま	640 22.7 16.7 2.0	766 27.0 19.2 2.5
12 火	コッペパン 牛乳	にくだんごスープ (アスパラサラダ) 延中給食なし	あぶら0.5 じゃがいも20 (あぶら0.8 さとう0.8)	ぶたにく10 にくだんご25 (ハム5)	にんじん7 たまねぎ20 ほうれんそう10 しめじ5 コーン5 (アスパラ22 ブロッコリー25 コーン5 にんじん5)	しお0.64 こしょう0.04 うすくち1 みず115 ガラ10 しろワイン1 (す2.2 しお0.1 こしょう0.03 うすくち2.35)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	599 23.5 23.7 3.1	747 28.9 28.6 4.0
13 水	ごはん 牛乳	ちくぜんに 福岡県郷土料理 (なのはなあえ)	さといも22 あぶら0.5 さとう2 (マヨネーズ8 さとう0.3)	とりにく20 あつあげ15 ちくわ8 (ツナ5)	ごぼう8 れんこん15 しいたけ1 にんじん10 いんげん7 こんにゃく15 たけのこ8 (なのはな20 きゃべつ30 にんじん5 コーン5)	さけ1 うすくち2 こいくち2 みりん0.5 みず8 (うすくち0.5)	牛乳(乳) 魚	667 22.2 20.4 1.2	801 26.4 24.1 1.5
14 木	ごはん 牛乳	さわらの さいきょうやき 「そえやさい」 (わかたけじる)	「さとう0.32」 (さといも20)	さわらの さいきょうやき40 「かつおぶし0.2」 (とうふ25 わかめ0.5)	「きゃべつ15 きゅうり15」 (たけのこ18 にんじん5 こまつな10)	「うすくち1.26」 (いりこ1.1 みず112 うすくち3.65 さけ1 しお0.32)	牛乳(乳) 魚	582 24.2 13.6 1.7	669 26.7 14.2 2.0
15 金	コッペパン 牛乳	やきそば (とうふサラダ)	ちゅうかめん30 あぶら0.5	ぶたにく25 かまぼこ5 (とうふ16)	しょうが0.3 きゃべつ25 たまねぎ15 もやし20 にんじん7 ねぎ3 (きゅうり30 ブロッコリー20 にんじん5)	ソース6.2 オイスターソース1.9 こいくち1 しお0.3 こしょう0.05 さけ1 (イタリアンドレッシング8)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	653 26.7 18.6 3.4	818 33.0 22.0 4.4
18 月	ごはん 牛乳	はっぼうさい (ちゅうかあえ) 延中給食なし	あぶら0.8 でんぶん2.18 ごまあぶら0.5 (はるさめ5 さとう0.8 ごまあぶら0.5 ごま1)	ぶたにく20 いか10 うすらのたまご20 (ハム5)	たまねぎ20 にんじん7 ヤングコーン8 はくさい30 たけのこ15 しょうが0.2 きぬさや5 しいたけ0.5 にんにく0.2 (にんじん5 きゅうり15 もやし20)	みず35 オイスターソース1.8 こいくち1 うすくち1.5 みりん1 さけ1 しお0.2 こしょう0.03 (うすくち2.8 す2.6)	牛乳(乳) いか 卵 ごま	639 23.6 16.7 1.7	764 28.3 19.3 2.2
19 火	ドッグパン 牛乳	ツナサンド (ミネストローネ)	マヨネーズ8.5 (あぶら0.3 じゃがいも20 シェルマカロニ8)	ツナ15 チーズ2 (とりにく8 ベーコン5 にだいす15)	にんじん5 きゃべつ25 きゅうり15 コーン8 (たまねぎ20 こまつな10 トマトかん25 にんにく0.3)	しお0.1 こしょう0.05 (うすくち3.2 しお0.3 こしょう0.03 ガラ10 みず75 あかワイン1)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚 乳	642 25.5 24.9 2.8	793 31.1 30.0 3.5
20 水	ごはん 牛乳	おやくどん (ほうれんそうの ごまあえ) 方財1年給食開始	あぶら0.5 さとう1.2 でんぶん1.5 (さとう1.06 ごま1)	とりにく30 たまご30 (ちくわ5)	たまねぎ35 にんじん10 しいたけ1 ねぎ3 (もやし30 にんじん5 ほうれんそう30)	かつおぶし0.7 みず70 こいくち4.6 うすくち1 さけ1 みりん1.5 (うすくち2.25 こいくち1.25)	牛乳(乳) 卵 ごま	634 25.2 16.6 2.0	758 30.3 19.1 2.5
21 木	ごはん 牛乳	ポークカレー (フルーツカクテル) 東小1年給食開始	じゃがいも35 あぶら1 こむぎ7.5 バター6.5(さとう0.7 ぶどうゼリー20 カクテルゼリー10)	ぶたにく30 チーズ2	にんじん5 きゃべつ25 きゅうり15 コーン8 (たまねぎ20 こまつな10 トマトかん25 にんにく0.3)	ガラ10 みず90 ケチャップ5.5 カレー0.45 チャツネ1.5 あかワイン1 ソース0.8 しお0.5 こいくち2 (あかワイン1.3)	牛乳(乳) 乳	726 20.5 18.5 1.3	878 24.2 21.6 1.6
22 金	コッペパン 牛乳	ごもくうどん (きゅうりの すのもの)	うどん60 (さとう0.58 ごま1)	とりにく30 かまぼこ5 (ちりめん2)	にんじん5 はくさい15 ごぼう8 しいたけ1 ねぎ3 (きゅうり35 にんじん5 きゃべつ20)	かつおぶし1.5 みず95 しお0.25 うすくち5.1 みりん1.5 さけ0.8 (うすくち2.9 す2.75)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳 魚	581 24.1 16.6 3.1	724 29.6 19.4 4.0
25 月	ごはん 牛乳	かつおフライ 「そえやさい」 (だいこんの みそしる)	あぶら5 (じゃがいも20)	かつおフライ40 (あぶらあげ3 わかめ0.5 みそ9.5)	「きゃべつ27 にんじん3」 (たまねぎ15 だいこん20 にんじん7 えのき8 ねぎ3)	「うすくち1」 (いりこ1.1 みず100)	牛乳(乳) 魚	636 23.0 16.3 1.7	743 25.4 18.5 2.1
26 火	コッペパン 牛乳	ナポリタン スパゲッティ (かいそうサラダ)	スパゲッティ28 あぶら0.5 バター0.8	ぶたにく15 ベーコン5 チーズ2 (チキンハム5 かいそうサラダ0.5)	にんじん8 たまねぎ25 しめじ5 ピーマン5 にんにく0.2 トマトかん9 (ブロッコリー25 きゅうり20 にんじん5)	ケチャップ13.5 ソース1.4 デミグラスソース3.6 あかワイン1 しお0.16 こしょう0.03 うすくち0.5 (ひゅうがなつドレッシング7.5 うすくち0.75)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	689 26.7 23.6 2.8	865 33.0 28.5 3.7
27 水	ごはん 牛乳	きりほしだいこんの いために (かきたまじる)	あぶら0.5 さとう2.2 (さといも20 でんぶん1.5)	とりにく17 あぶらあげ3 (とうふ20 たまご20)	にんじん10 たまねぎ35 グリーンピース5 にんにく0.3 しょうが0.3 りんごピューレ4 (みかんかん20 パインかん20 ももかん15)	ガラ10 みず90 ケチャップ5.5 カレー0.45 チャツネ1.5 あかワイン1 ソース0.8 しお0.5 こいくち2 (あかワイン1.3)	牛乳(乳) 卵	619 22.8 15.7 1.9	738 27.2 18.0 2.4
28 木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 (もやしの ごまあぶらあえ) 東小給食なし	あぶら0.5 さとう1.3 でんぶん2.4 ごまあぶら0.5 (さとう0.65 ごま1 ごまあぶら0.6)	とうふ80 とりにく15 ぶたひきにく15 (あかみそ3.5 ハム5)	たけのこ10 たまねぎ35 にんじん8 しいたけ1 にら3 しょうが0.3 にんにく0.3 (もやし30 きゅうり25 にんじん5)	うすくち0.7 こいくち2.6 さけ1 オイスターソース2 トウバンジャン0.02 みず7.5 (す2.2 うすくち2.2)	牛乳(乳) ごま	671 26.5 19.6 2.0	806 32.0 23.1 2.5
29 金	 <p>昭和の日</p>								

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえた給食時間です。前を向いて静かに食べる黙食になります。皆さんが楽しみになるような美味しい給食を提供していきたいと思っています。よろしくお願いします。



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を見につけさせるための重要な教材としての役割を担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>①適切な栄養の接種による健康の保持増進</p> 	<p>②食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> 	<p>③明るい社会性と共同の精神を養う。</p> 	<p>④自然の恵恩への理解を深め、生命、自然を早朝する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> 	<p>⑤食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p> 	<p>⑥伝統的な食文化を理解する。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> 
--	---	--	---	---	---	---