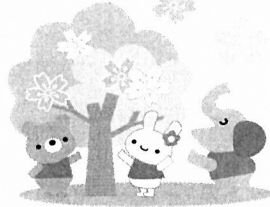
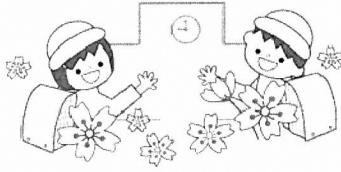


**【栄養三色】**

赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物



【4月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
641	17.1	28.0	402	3.5	222	0.44	0.56	24

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

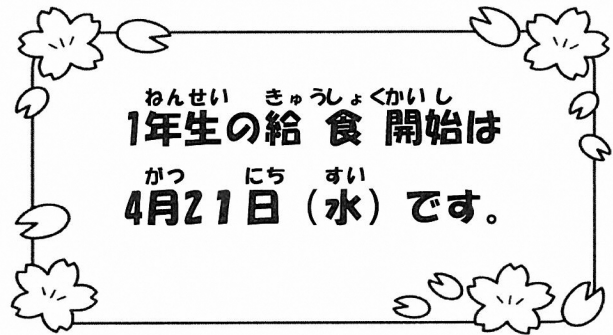
※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
<p><b>かんとうに</b></p> <p>うずらたまご 20(あ) あつあげ 25(あ) ちくわ 20(あ) じゃがいも 40(き) だいこん 30(み) いたごんにやく 20(み) けずりぶし 2(き) だしこんぶ 0.2(き) こいくちしょうゆ 2.8(き) うすくちしょうゆ 1.8(き) みりん 2.2(き) さとう 1.5(き)</p> <p><b>からしあえ</b></p> <p>やきぶた 10(あ) キャベツ 10(み) ごまつな 15(み) あぶら 0.1(き) こいくちしょうゆ 1.3(き) さとう 0.9(き) みりん 0.3(き) す 1(き) ようからし 0.06(き)</p> <p><b>ひじきのつくだに</b></p> <p>ひじき 1(あ) こなかつお 0.5(あ) ゆかりこ 0.3(き) こいくちしょうゆ 1.2(き) みりん 1(き) さとう 0.8(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 594 23.4 14.8</p>	<p><b>ポークシチュー</b></p> <p>ぶたにく 20(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 30(み) にんじん 20(み) しめじ 3(み) むきえだまめ 5(み) にんにく 0.05(み) とりがらスープ 6(き) ポークブイオン 3(き) あかワイン 1(き) こめこハヤシルウ① 6(き) こめこハヤシルウ② 6(き) ケチャップ 3(き) トマトピューレ 1(み) ウスターソース 0.5(き) のうこうソース 1(き) しお 0.05(き) こしょう 0.02(き) でんぶん 0.5(き) あぶら 0.2(き)</p> <p><b>さんしょくサラダ</b></p> <p>にんじん 8(み) さやいんげん 15(み) ホールコーン 10(み) ドレッシング クラス1ぼん 10(み) (サウザンアイランド)</p> <p><b>ヨーグルト</b></p> <p>ヨーグルト 1こ(あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 625 25.5 18.1</p>	<p><b>あかだし</b></p> <p>とうふ 15(あ) とりつくね 25(あ) ほしわかめ 0.3(あ) えのきたけ 7(み) たまねぎ 10(み) はくさい 10(み) ごまつな 10(み) けずりぶし 3(み) けずりぶし 2(き) はちみつみそ 3(あ) あかみそ 4(あ) しろみそ 2(あ)</p> <p><b>すしごはん</b></p> <p>こめ 65(き) す 11(き) さとう 6.5(き) しお 0.6(き) ちらしずし こうやどうふ 2(あ) にんじん 10(み) ごぼう 5(み) ほししいたけ 0.3(み) さやいんげん 3(み) ちりめんじゃこ 2(あ) けずりぶし 1(き) さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5(き) みりん 2(き) きんしたまご 15(あ) さけ 0.5(き) みりん 1.5(き) ゆずかじゅう 0.5(み)</p> <p><b>さわらのゆうあんやき</b></p> <p>さわら 1(あ) こいくちしょうゆ 1.7(き) さけ 0.5(き) みりん 1.5(き) ゆずかじゅう 0.5(み)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 632 32.4 17.7</p>	<p><b>さんさいうどん</b></p> <p>あぶらあげ 10(あ) かまぼこ 5(あ) うどん 60(き) わらび 5(み) にんじん 10(み) えのきたけ 5(み) あおなご 5(み) けずりぶし 3(き) だしこんぶ 0.3(き) うすくちしょうゆ 3.8(き) さけ 1(き) しお 0.1(き) みりん 1(き)</p> <p><b>ごまずあえ</b></p> <p>ツナ 8(あ) きりぼしだいこん 0.5(み) キャベツ 15(み) にんじん 3(み) ごまつな 5(み) しろごま 0.4(き) ごまあぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 1.4(き) さとう 1(き) す 1.1(き) みりん 0.7(き)</p> <p><b>ちくわのいそべあげ</b></p> <p>ちくわ 2(あ) あおのり 0.05(あ) でんぶん 1(き) こむぎこ 5(き) しお 0.02(き) あけあぶら 3(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 604 22.6 16.2</p>	<p><b>マカロニスープ</b></p> <p>ベーコン 10(あ) マカロニ 6(き) (アルファベット)</p> <p><b>あげじゃが</b></p> <p>じゃがいも 1(き) あけあぶら 2.5(き) しお 0.2(き)</p> <p><b>ミートビーンズ</b></p> <p>ぎゅうミンチ 10(あ) ぶたミンチ 5(あ) じゃがいも 15(き) むきえだまめ 5(み) とりがらスープ 8(き) ポークブイオン 2(き) しろワイン 1(き) しお 0.2(き) こしょう 0.03(き) うすくちしょうゆ 3(き)</p> <p><b>キャンディチーズ</b></p> <p>キャンディチーズ 2(あ) ケチャップ 4.3(き) トマトピューレ 0.7(み) あぶら 0.2(き) でんぶん 0.2(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 612 25.3 22.0</p>
<p><b>とんじやが</b></p> <p>ぶたにく 25(あ) じゃがいも 60(き) たまねぎ 30(み) にんじん 20(み) いとごんにやく 30(み) むきえだまめ 5(み) けずりぶし 2(き) こいくちしょうゆ 4(き) さとう 1.5(き) みりん 2(き) あぶら 0.2(き)</p> <p><b>やきざかな</b></p> <p>さば 1(あ) さけ 1(き) だいこんおろし だいこん 25(み) けずりぶし 1(き) うすくちしょうゆ 1.3(き) こいくちしょうゆ 0.8(き) みりん 1(き)</p> <p><b>すのもの</b></p> <p>ちりめんじゃこ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) きゅうり 20(み) す 1.6(き) さとう 1(き) うすくちしょうゆ 0.8(き) みりん 0.4(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 695 34.3 19.6</p>	<p><b>はるキャベツのスープ</b></p> <p>ウインナ 10(あ) じゃがいも 20(き) はるキャベツ 30(み) たまねぎ 25(み) にんじん 10(み) とりがらスープ 6(き) ポークブイオン 2(き) しろワイン 1(き) しお 0.15(き) こしょう 0.02(き) うすくちしょうゆ 3(き)</p> <p><b>とりのからあげ</b></p> <p>とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2(き) さとう 0.8(き) さけ 0.8(き) でんぶん 10(き) あけあぶら 5(き)</p> <p><b>てづくりいちごジャム</b></p> <p>いちご 20(み) レモンかじゅう 1(み) さとう 8.5(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 661 25.7 25.8</p>	<p><b>カレーライス</b></p> <p>ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) グリーンピース 5(み) りんごピューレ 5(み) はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 6(き) にんにく 0.05(み) ポークブイオン 2(き) あかワイン 1(き) ウスターソース 1(き) のうこうソース 1(き) こいくちしょうゆ 1(き) ケチャップ 3(き) しお 0.1(き) あぶら 0.2(き) こめこハヤシルウ① 8(き) こめこハヤシルウ② 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p><b>ドレッシングサラダ</b></p> <p>ささみフレーク 7(あ) キャベツ 25(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス1ぼん (やさいいっぱいわふう)</p> <p><b>フルーツゼリー</b></p> <p>ぶどうゼリー 1(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 649 21.7 14.6</p>	<p><b>みそしる</b></p> <p>とうふ 30(あ) あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) たまねぎ 15(み) えのきたけ 5(み) あおなご 5(み) けずりぶし 2(き) あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)</p> <p><b>たけのごはん</b></p> <p>こめ 65(き) とりにく 10(あ) なまたけのこ 20(み) あぶらあげ 5(あ) にんじん 5(み) しお 0.2(き) さけ 2(き) うすくちしょうゆ 2.4(き) こいくちしょうゆ 0.7(き) さとう 0.5(き) みりん 0.5(き) けずりぶし 1(き)</p> <p><b>おひたし</b></p> <p>ほうれんそう 30(み) えのきたけ 7(み) けずりぶし 0.5(き) うすくちしょうゆ 1.3(き) さとう 0.2(き) みりん 1(き) はなかつお クラス1ふくろ 1.7(き) さけ 1(き) でんぶん 10(き) あけあぶら 10(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 656 29.0 22.8</p>	<p><b>クリームシチュー</b></p> <p>ベーコン 15(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) むきえだまめ 5(み) しめじ 5(み) とりがらスープ 8(き) ポークブイオン 2(き) ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) バター 3(き) こむぎこ 3(き) あぶら 0.7(き) だっしふんにゅう 2(あ) なまクリーム 1(き) しお 0.4(き) しろワイン 1(き)</p> <p><b>とりにくのてりやき</b></p> <p>とりにく 1(あ) しょうが 0.25(み) さけ 1.2(き) こいくちしょうゆ 2(き) さとう 1(き) みりん 1(き) でんぶん 0.2(き)</p> <p><b>チンゲンサイのドレッシングあえ</b></p> <p>ツナ 5(あ) チンゲンサイ 20(み) にんじん 3(み) こいくちしょうゆ 0.9(き) さとう 1.1(き) みりん 0.3(き) す 1(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 653 30.6 26.2</p>

<p>26(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>マーボー豆腐 あげぎょうざ</p> <p>とうふ 90(あ) ぎょうざ 2(あ)</p> <p>ぶたミンチ 20(あ) あげあぶら 6(き)</p> <p>たけのこ 15(み)</p> <p>あおねぎ 7(み)</p> <p>ほしいたけ 0.5(み)</p> <p>しょうが 0.5(み)</p> <p>にんにく 0.03(み)</p> <p>あかみそ 3(あ)</p> <p>はっちょうみそ 2(あ)</p> <p>トウバンジャン 0.12</p> <p>テンメンジャン 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 1(き)</p> <p>みりん 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ごまあぶら 0.3(き)</p> <p>でんぶん 1.5(き)</p> <p>さけ 0.4</p>	<p>27(火) コッペパン はっこうにゅう(プレーン)</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 20(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ)</p> <p>こなチーズ 2(あ)</p> <p>なまクリーム 1(き)</p> <p>だっしふんにゅう 2(あ)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークパイオン 4</p> <p>バター 3(き)</p> <p>こむぎこ 3.5(き)</p> <p>あぶら 0.7(き)</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 2</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1(あ)</p> <p>ケチャップ 4.8</p> <p>さとう 0.8(き)</p> <p>ウスターソース 0.6</p> <p>のうこうソース 0.8</p> <p>でんぶん 0.2(き)</p> <p>だいずとツナのサラダ</p> <p>だいず 3(あ)</p> <p>ツナ 5(あ)</p> <p>きゅうり 10(み)</p> <p>にんじん 8(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>さとう 0.5(き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>マヨネーズ クラスII(あ)</p>	<p>28(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さつまじる</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>あぶらあげ 5(あ)</p> <p>さつまじも 25(き)</p> <p>だいこん 15(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>ごぼう 8(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>つきこんにやく 10</p> <p>あかみそ 8(あ)</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ぶたにく 40(あ)</p> <p>たまねぎ 25(み)</p> <p>しょうが 0.5(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.4</p> <p>さとう 1.7(き)</p> <p>さけ 1.2</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわ 7(あ)</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>きりぼだいこん 0.4(み)</p> <p>ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>しろごま 0.6(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.3(き)</p> <p>みりん 1</p>	<p>29(木) しょうわ ひ</p> <p>昭和の日</p>	<p>30(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>コーンチャウダー さわらのバジルソース</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>じゃがいも 30(き)</p> <p>たまねぎ 20(み)</p> <p>ホールコーン 15(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>しめじ 3(み)</p> <p>さやいんげん 5(み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークパイオン 4</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ)</p> <p>こなチーズ 2(あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2(あ)</p> <p>バター 3(き)</p> <p>こむぎこ 3(き)</p> <p>あぶら 0.6(き)</p> <p>しお 0.45</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 1</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>さわら 1(あ)</p> <p>レモンかじゅう 0.3(み)</p> <p>バジル(チップ) 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>さとう 1.7(き)</p> <p>す 0.8</p> <p>でんぶん 0.2(き)</p> <p>さんしょくソテー</p> <p>さきみフレーク 5(あ)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>むきえだまめ 10(み)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>あぶら 0.1(き)</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじつ</p> <p>kcal g g</p> <p>717 24.4 27.0</p>	<p>612 27.4 19.0</p>	<p>612 28.6 13.8</p>		<p>フルーツミックス</p> <p>アロエデザート 15(み)</p> <p>おうとう(かん) 15(み)</p> <p>みかん(かん) 30(み)</p> <p>648 32.1 21.0</p>
<p>ちゅうかあえ</p> <p>あげぎょうざ 2(こ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>だいずとツナのサラダ</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>ハンバーグ</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <p>コッペパン</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>昭和の日</p>	<p>フルーツミックス</p> <p>さんしょくソテー</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>コッペパン</p>

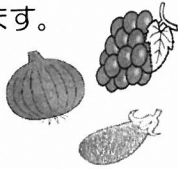
# 令和3年4月 太子町学校給食だより

## 学校給食について

### 食 材

食材はできるだけ国産のものを使用しています。使用する食品は生産地、成分分析表や細菌検査表を取り寄せ、製造や内容が明らかな物かチェックしています。

地産地消に努め、野菜や果物などできるだけ町内産のものを使用しています。



### 栄 養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

また不足しがちなカルシウムは50%、ビタミンや無機質は40%がとれるように努めています。

残さず食べてしっかり栄養をとりましょう。

### 献 立

次のような点に配慮しながら献立案を考え、献立作成委員会でご検討し決定しています。

- 学校給食の衛生基準に基づく衛生的な調理
- 栄養基準に沿った内容
- 給食費に見合ったもの
- 季節の食べ物や、行事食、食文化
- 子どもたちの嗜好
- いろいろな調理法や味付け
- いろいろな食品の使用
- 食物アレルギーの配慮

### 調 理 ・ 衛 生

調理は食べる当日の朝から行います。生で食べる果物を除きすべて加熱調理し、加熱温度を測って安全を確認しています。

調理後の料理は保温・保冷食缶を使い、温度が保てるように努めています。

### 献立表の見方

材料名の横に書いてある数字は、小学校・中学年(3・4年生)の1人当たりのグラム量です。

小学校低学年はこの量の0.85倍。

高学年は1.15倍です。

中学生は1年生～3年生まで、この数字の1.3倍の量になっています。

使用する調味料もすべて書いています。どんな味付けなのか参考にしてください。

## ルールを守って気持ちよく給食時間を過ごそう

<p>給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときはなるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> <p>※早食いや詰め込みすぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。</p>	<p>食べ終わった人はマスクをしましょう。</p> <p>マナーを守って過ごした</p>	<p>食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>