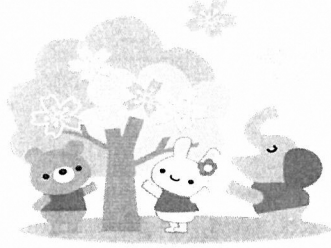


【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物



【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
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
4月分平均栄養量	803	16.7	29	451	5.4	271	0.53	0.63	35

※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。

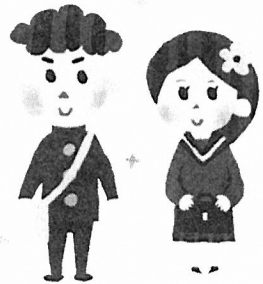
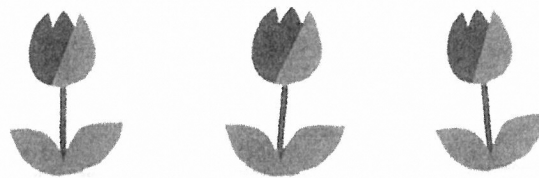
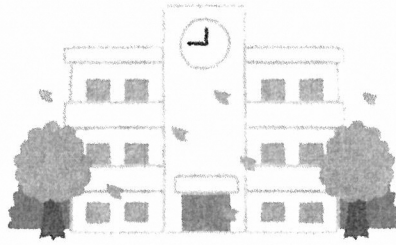
※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※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。気を付けて食べましょう。

※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。

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
<p>みそしる</p> <p>とうふ 15 (あ)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>じゃがいも 25 (き)</p> <p>こまつな 10 (み)</p> <p>たまねぎ 15 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み)</p> <p>けずりぶし 2 (き)</p> <p>あかみそ 8 (あ)</p> <p>しろみそ 3 (あ)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ツナ 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>キャベツ 10 (み)</p> <p>きゅうり 5 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (わふう)</p> <p>エネルギー kcal 842</p> <p>たんぱく質 g 35.2</p> <p>脂質 g 28.4</p>	<p>スープに</p> <p>ウインナ 10 (あ)</p> <p>ベーコン 5 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き)</p> <p>たまねぎ 20 (み)</p> <p>キャベツ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>とりがらスープ 8 (き)</p> <p>ポークフィヨン 2 (き)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>しろワイン 1.5</p> <p>さとう 0.25 (き)</p> <p>あげパン</p> <p>ペビーパン 1 (き)</p> <p>あげあぶら 4 (き)</p> <p>グラニューとう 3.8 (き)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ささみフレーク 5 (あ)</p> <p>マカロニ 5 (き)</p> <p>(エルポ)</p> <p>きゅうり 15 (み)</p> <p>ホールコーン 7 (み)</p> <p>たまねぎ 6 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1 (あ)</p> <p>エネルギー kcal 751</p> <p>たんぱく質 g 28.4</p> <p>脂質 g 27.8</p>	<p>さんさいうどん</p> <p>あぶらあげ 10 (あ)</p> <p>かまぼこ 5 (あ)</p> <p>うどん 60 (き)</p> <p>わらび 5 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>えのきたけ 5 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み)</p> <p>けずりぶし 3 (き)</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.8</p> <p>さけ 1</p> <p>しお 0.1</p> <p>みりん 1</p> <p>かきあげ</p> <p>ウインナ 10 (あ)</p> <p>ひじき 0.3 (あ)</p> <p>さつまいも 25 (き)</p> <p>たまねぎ 15 (み)</p> <p>みつば 3 (み)</p> <p>こむぎこ 13 (き)</p> <p>でんぶん 1 (き)</p> <p>しお 0.1</p> <p>あげあぶら 7 (き)</p> <p>すのもの</p> <p>ちりめんじゃこ 5 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>きゅうり 20 (み)</p> <p>す 1.6</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>みりん 0.4</p> <p>エネルギー kcal 851</p> <p>たんぱく質 g 27.5</p> <p>脂質 g 25.1</p>	<p>とんじゃが</p> <p>ぶたにく 25 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>いとこんぶ 30 (き)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>けずりぶし 2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>みりん 2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>やきざかな</p> <p>さば 1 (あ)</p> <p>さけ 1</p> <p>だいこんおろし</p> <p>だいこん 25 (み)</p> <p>けずりぶし 1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>みりん 1</p> <p>もやしのごますずあえ</p> <p>ささみフレーク 10 (あ)</p> <p>もやし 20 (み)</p> <p>こまつな 5 (み)</p> <p>しろごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>す 0.8</p> <p>エネルギー kcal 808</p> <p>たんぱく質 g 42.5</p> <p>脂質 g 22.5</p>	<p>クリームシチュー</p> <p>ベーコン 15 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>しめじ 5 (み)</p> <p>とりがらスープ 8 (き)</p> <p>ポークフィヨン 2 (き)</p> <p>ぎゅうりにゅう 20 (あ)</p> <p>こなチーズ 2 (あ)</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>こむぎこ 3 (き)</p> <p>あぶら 0.7 (き)</p> <p>だっしふんにゅう 2 (あ)</p> <p>なまクリーム 1 (き)</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>とりにく 1 (あ)</p> <p>にんにく 0.02 (み)</p> <p>パジル(チップ) 0.1</p> <p>ローズマリー 0.04</p> <p>パブリカこ 0.05</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>オリーブオイル 1 (き)</p> <p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>ツナ 5 (あ)</p> <p>チンゲンサイ 20 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.9</p> <p>さとう 1.1 (き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>エネルギー kcal 803</p> <p>たんぱく質 g 37.6</p> <p>脂質 g 33.0</p>
<p>かんとうに</p> <p>うずらたまご 20 (あ)</p> <p>あつあげ 25 (あ)</p> <p>ちくわ 20 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>だいこん 30 (み)</p> <p>いたこんぶ 20 (み)</p> <p>けずりぶし 2 (き)</p> <p>だしこんぶ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 2.8</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>みりん 2.2</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>きびなごからあげ 20 (あ)</p> <p>あげあぶら 2 (き)</p> <p>からしあえ</p> <p>やきぶた 10 (あ)</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>こまつな 7 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>みりん 0.4</p> <p>す 1.2</p> <p>ようからし 0.07</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>エネルギー kcal 767</p> <p>たんぱく質 g 32.9</p> <p>脂質 g 19.8</p>	<p>はるキャベツのスープ</p> <p>ウインナ 10 (あ)</p> <p>じゃがいも 20 (き)</p> <p>はるキャベツ 30 (み)</p> <p>たまねぎ 25 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>とりがらスープ 6 (き)</p> <p>ポークフィヨン 4 (き)</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>いかリングあげ</p> <p>いかリング 40 (あ)</p> <p>しょうが 0.3 (み)</p> <p>カレーこ 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1.7</p> <p>さけ 1</p> <p>でんぶん 10 (き)</p> <p>あげあぶら 10 (き)</p> <p>てづくりいちごジャム</p> <p>いちご 20 (み)</p> <p>レモンかじゅう 1 (み)</p> <p>さとう 8.5 (き)</p> <p>エネルギー kcal 780</p> <p>たんぱく質 g 30.5</p> <p>脂質 g 29.5</p>	<p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>グリーンピース 5 (み)</p> <p>りんごビュレ 5 (み)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>とりがらスープ 0.6 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こめカレーウ① 8 (き)</p> <p>こめカレーウ② 8 (き)</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p> <p>ドレッシングあえ</p> <p>ツナ 7 (あ)</p> <p>キャベツ 25 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>ぶどうゼリー 1 (き)</p> <p>エネルギー kcal 798</p> <p>たんぱく質 g 26.6</p> <p>脂質 g 17.1</p>	<p>すましじる</p> <p>とりにく 7 (あ)</p> <p>とろふ 15 (あ)</p> <p>ちらしまぼこ(さくら) 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 10 (あ)</p> <p>こまつな 0.3 (あ)</p> <p>えのきたけ 7 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>みつば 5 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>さけ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>とりにく 50 (あ)</p> <p>しおこうじ 2.6</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>さけ 0.5</p> <p>みりん 1.3</p> <p>すしごはん</p> <p>こめ 65 (き)</p> <p>す 11</p> <p>さとう 6.5 (き)</p> <p>しお 0.6</p> <p>ちらしずし</p> <p>こうやどうふ 2 (あ)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ごぼう 5 (み)</p> <p>ほししいたけ 0.3 (み)</p> <p>さやいんげん 3 (み)</p> <p>ちりめんじゃこ 2 (あ)</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>だしこんぶ 0.1</p> <p>さとう 1.6 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>みりん 2</p> <p>きんしたまご 15 (あ)</p> <p>エネルギー kcal 781</p> <p>たんぱく質 g 36.4</p> <p>脂質 g 22.4</p>	<p>トマトに</p> <p>とりにく 20 (あ)</p> <p>ベーコン 10 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>マカロニ(シエル) 4 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>トマト(かん) 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>とりがらスープ 6 (き)</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しお 0.07</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>さとう 1.3 (き)</p> <p>トマトビュレ 1 (み)</p> <p>みりん 1</p> <p>あげじゃが</p> <p>じゃがいも 2 (き)</p> <p>あげあぶら 2.5 (き)</p> <p>しお 0.2</p> <p>さんしよくサラダ</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>ミニチーズ</p> <p>ミニチーズ 1 (あ)</p> <p>エネルギー kcal 767</p> <p>たんぱく質 g 32.3</p> <p>脂質 g 28.2</p>



<b>25(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>マーボー豆腐</b> しゅうまい とうふ 90(あ) しゅうまい 3こ(あ) ぶたミンチ 20(あ) (ポーク) たけのこ 15(み) あおねぎ 7(み) ほししいたけ 0.5(み) しょうが 0.5(み) にんにく 0.03(み) あかみそ 3(あ) ほっちゃんみそ 2(あ) トウバンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 1(き) みりん 0.7 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3(き) でんぶん 1.5(き) さけ 0.4  エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 801 31.8 23.8	<b>26(火)</b> コッペパン はっこうにゅう(プレーン) <b>コーンチャウダー</b> ハンバーグ ベーコン 10(あ) ハンバーグ 1こ(あ) じゃがいも 30(き) トマトケチャップ 4.8 たまねぎ 20(み) さとう 0.8(き) ホールコーン 15(み) ウスターソース 0.6 にんじん 10(み) のうこうソース 0.8 むきえだまめ 6(み) でんぶん 0.2(き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) だっしふんにゅう 2(あ) バター 3(き) こむぎこ 3(き) あぶら 0.7(き) しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.2 さとう 0.2(き) こしょう 0.02 しろワイン 1  <b>だいずとツナのサラダ</b> ツナ 5(あ) だいず 3(あ) きゅうり 10(み) にんじん 8(み) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5(き) みりん 0.35 マヨネーズ クラス1個(き)	<b>27(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>みそしる</b> とりのからあげ とうふ 15(あ) とりにく 50(あ) あぶらあげ 5(あ) しょうが 0.8(み) さつまいも 25(き) にんにく 0.02(み) にんじん 10(み) こいくちしょうゆ 2.2 こまつな 10(み) さとう 0.8(き) たまねぎ 10(み) さけ 0.8 あおねぎ 5(み) でんぶん 10(き) けずりぶし 2(あ) あげあぶら 5(き) あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)  <b>おひたし</b> ほうれんそう 30(み) えのきたけ 7(み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2(き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくろ	<b>28(木)</b> ぎゅうにゅう <b>かきたまじる</b> たけのごはん とうふ 30(あ) こめ 65(き) たまご 20(あ) とりにく 10(あ) かまぼこ 5(あ) なまたけのこ 20(み) こまつな 10(み) あぶらあげ 5(あ) たまねぎ 10(み) にんじん 5(み) えのきたけ 3(み) うすくちしょうゆ 2.4 にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 0.7 あおねぎ 3(み) さとう 0.5(き) けずりぶし 2(あ) みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 1 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 しお 0.15 さけ 2 さけ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5(き)  <b>さわらの たつたあげ</b> さわら 1切(あ) しょうが 0.1(み) キャベツ 20(み) こいくちしょうゆ 1.1 きりぼしだいこん 0.3(み) さけ 0.8 ごまあぶら 0.1(き) さとう 0.7(き) しるごま 0.6(き) ごまあぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 1.5 でんぶん 5(き) さとう 0.3(き) あげあぶら 5(き) みりん 1 ごまあぶら 0.1(き)  エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 828 39.2 28.6
---	--	--	--



ちゅうかあえ しゅうまい(ポーク) 3こ ごはん マーボー豆腐	だいずとツナのサラダ はっこうにゅう(プレーン) ハンバーグ コッペパン コーンチャウダー	おひたし とりのからあげ 3~4こ ごはん みそしる	ごまあえ さわらの たつたあげ かきたまじる
--	---	-------------------------------------	------------------------------

## 令和4年4月 太子町学校給食だより

### ◆ 給食の内容について ◆

**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程度とれるように努めています。

**食材**  
 使用する食材のほとんどが国産のものです。生産地情報や成分分析表、細菌検査表を取り寄せ、製造や内容が明らかな物がチェックしています。地産地消に努め、野菜や果物などは町内産のものや近郊のものも使用しています。

### 調理・献立

おかずは学校給食センターで調理をしています。調理は食べる当日の朝から行います。生で食べる果物などを除きすべて加熱調理し、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。  
 なるべく手作りを心がけています。和風の汁物や煮物、おひたしなどのだしは、削り節や昆布でしっかりととり、塩分控めの味付けにしています。

### ◆ 献立表の見方について ◆

使用する材料はすべて書いています。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。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。

<b>28(木)</b> ぎゅうにゅう <b>かきたまじる</b> とうふ 30(あ) たまご 20(あ) かまぼこ 5(あ) こまつな 10(み) たまねぎ 10(み) えのきたけ 3(み) にんじん 5(み) あおねぎ 3(み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5(き)  <b>ごまあえ</b> ロースハム 7(あ) キャベツ 20(み) きりぼしだいこん 0.3(み) ごまあぶら 0.1(き) しるごま 0.6(き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3(き) みりん 1 ごまあぶら 0.1(き)	<b>たけのごはん</b> 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) うすくちしょうゆ 2.4 こいくちしょうゆ 0.7 さとう 0.5(き) みりん 0.5 けずりぶし 1 しお 0.2 さけ 2  <b>さわらの たつたあげ</b> さわら 1切(あ) しょうが 0.1(み) こいくちしょうゆ 1.1 さけ 0.8 さとう 0.7(き) ごまあぶら 0.1(き) でんぶん 5(き) あげあぶら 5(き)
---	--

200mlの紙パック1個です。月に1回程度、牛乳の代わりに発酵乳がつくこともあります。

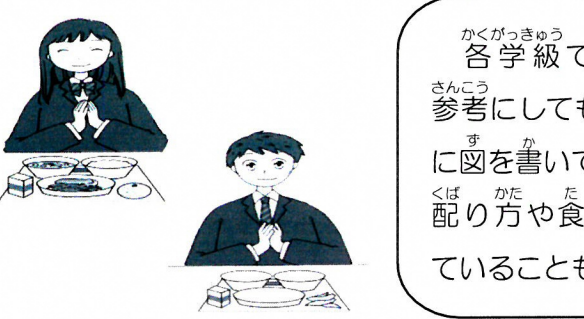
(あ)赤、(き)黄、(み)緑 各材料が栄養三色では何色になるかを示しています。

1人個数付けのものは、個数を書いてあります。盛り付けにも書いていますので配るときの参考にしてください。

1食の献立のエネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)の量で

魚マークがついているものは、骨に気をつけて食べましょう。

**栄養量**  
 も盛り付けなどは中学生の量で計算し、表示しています。



クラスでまぜてたべよう!

さわらの たつたあげ  
 たけのごはん  
 かきたまじる

