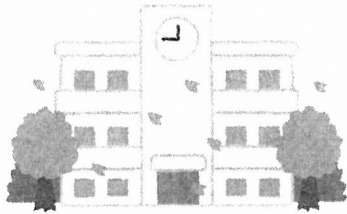
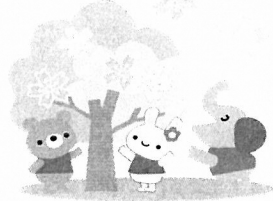


【栄養三色】
赤 (あ) たんぱく質・無機質
黄 (き) 炭水化物・脂質
緑 (み) ビタミン・無機質



【4月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for April, including Energy, Protein, Fat, Calcium, and Vitamins A, B1, B2, C.

※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。

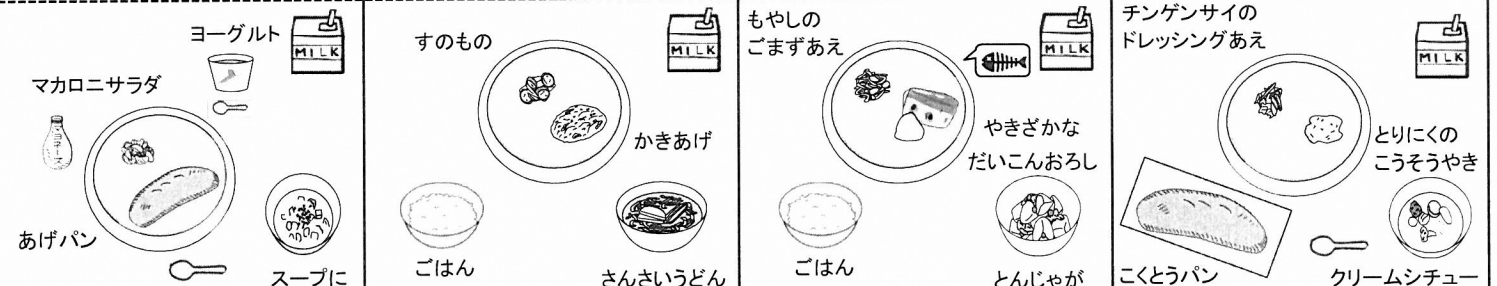
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。

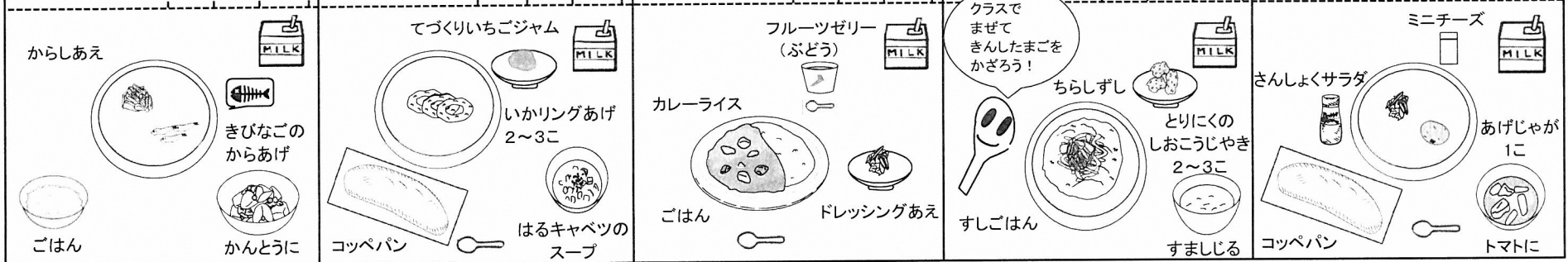
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※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。

Main menu table for days 12 (Tue), 13 (Wed), 14 (Thu), and 15 (Fri). Includes item names, quantities, and nutritional values.



Main menu table for days 18 (Mon), 19 (Tue), 20 (Wed), 21 (Thu), and 22 (Fri). Includes item names, quantities, and nutritional values.



<b>25(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 しゅうまい とうふ 90(あ) しゅうまい 2こ(あ) ぶたミンチ 20(あ) (ポーク) たけのこ 15(み) あおねぎ 7(み) ほしいたけ 0.5(み) <b>ちゅうかあえ</b> しょうが 0.5(み) ロースハム 5(あ) にんにく 0.03(み) にんじん 3(み) あかみそ 3(あ) もやし 15(み) はっちょうみそ 2(あ) きゅうり 10(み) トウバンジャン 0.12 しろうごま 0.2(き) テンメンジャン 0.5 あぶら 0.1(き) こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 1.6 さとう 1(き) さとう 0.8(き) みりん 0.7 す 1 こしょう 0.03 みりん 0.4 ごまあぶら 0.3(き) ごまあぶら 0.15(き) でんぶん 1.5(き) ようからし 0.03 さけ 0.4  エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 615 25.2 19.7	<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 ハンバーグ</b> 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 ポークビヨン 3 <b>だいずとツナの</b> <b>サラダ</b> ぎゅうにゅう 20(あ) ツナ 5(あ) こなチーズ 2(あ) だいたい 3(あ) パター 3(き) きゅうり 10(み) こむぎこ 3(き) さとう 0.5(き) あぶら 0.7(き) にんじん 8(み) しお 0.3 こいくちしょうゆ 0.9 うすくちしょうゆ 0.2 さとう 0.5(き) さとう 0.2(き) みりん 0.35 こしょう 0.02 マヨネーズ クラス1ぽん(き) しるワイン 1	<b>27(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>みそしる とりのからあげ</b> とうふ 15(あ) とりこ 50(あ) あぶらあげ 5(あ) しょうが 0.8(み) さつまも 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 あげあぶら 5(き) あかみそ 8(あ) しるみそ 3(あ) <b>おひたし</b> <b>ほうれんそう</b> 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 たけのごはん</b> とうふ 30(あ) こめ 65(き) たまご 20(あ) とりこ 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 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 <b>さわらの</b> <b>たつたあげ</b> でんぶん 0.5(き) さわら 1切(あ) ロースハム 7(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) しろうごま 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) さわらの たつたあげ 628 31.3 23.8 エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g
--	---	---	---



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か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、塩分控えめ味付けにしています。

## 献立表の見方について

### 献立名

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。低学年(1・2年生)は0.85倍、高学年(5・6年生)は1.15倍にした量です。

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。

各学級で盛り付けの参考にもらえるように図を書いていきます。配り方や食べ方を示していることもあります。

<b>28(木)</b> <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>ぎゅうにゅう</b> <b>たけのごはん</b> こめ 65(き) とりこ 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</b> <b>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) エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g 628 31.3 23.8
--	---

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、個数を書いています。盛り付け図にも書いているので配る際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)の量です。

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。

