

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| 20(月) ごはん ぎゅうにゅう さつまいも ハンバーグ とりにく 15 (あ) ハンバーグ 1 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 25 (き) だいこん 15 (み) にんじん 10 (み) だいこん 25 (み) ごぼう 8 (み) けずりぶし 1 あおねぎ 5 (み) うすくちしょうゆ 1.3 つきこんにやく 10 こいくちしょうゆ 0.8 けずりぶし 2 みりん 1 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 5 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 エネルギー たんぱく質 しつ りょうりしゆ 0.5 kcal g g ドレッシング クラス1ぼん (き) 636 26.3 18.8 (わふう) | 21(火) コッペパン ぎゅうにゅう はるキャベツの しろみざかなの スープ フライ トマトソースかけ ベーコン 15 (あ) はるキャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) じゃがいも 35 (き) にんじん 10 (み) しお 0.1 とりがらスープ 3 こしょう 0.02 しろワイン 1 パンこ 7 (き) しお 0.2 あげあぶら 6 (き) こしょう 0.02 トマトケチャップ 5 うすくちしょうゆ 2 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 でんぶん 0.3 (き) こまつなの サラダ ささみフレーク 10 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 590 30.2 21.3 | 22(水) ごはん ほうこうにゅう (プレーン) ごもくじる とりのからあげ ぶたにく 15 (あ) とりにく 50 (あ) とうふ 20 (あ) しょうが 0.8 (み) ごぼう 10 (み) 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) えのきたけ 10 (み) りょうりしゆ 0.8 けずりぶし 2 でんぶん 10 (き) だしこんぶ 0.3 あげあぶら 6 (き) うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 ほうれんそうの みりん 1 おひたし しお 0.2 ほうれんそう 30 (み) あぶら 0.2 (き) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.1 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 (あ) 595 25.5 16.1 | 23(木) ぎゅうにゅう じゃがいもの たけのこごはん みそしる とうふ 20 (あ) こめ 65 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たけのこ(なま) 20 (み) じゃがいも 30 (き) あぶらあげ 5 (あ) たまねぎ 10 (み) にんじん 5 (み) にんじん 10 (み) しお 0.2 けずりぶし 2 りょうりしゆ 2 あかみそ 8 (あ) うすくちしょうゆ 2.4 しろみそ 2 (あ) 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 さばの キャベツの ピリからやき あまずあえ さば 1 (きれ) (あ) にんにく 0.05 (み) トウバンジャン 0.15 ささみフレーク 8 (あ) こいくちしょうゆ 2 キャベツ 25 (み) りょうりしゆ 1 にんじん 5 (み) さとう 2 (き) す 2 す 2 さとう 2 (き) ごまあぶら 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) 592 31.7 20.0 | 24(金) コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ とりにくの バーベキュー ソース ベーコン 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (ショート) たまねぎ 30 (み) キャベツ 20 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3.5 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.3 (き) あかワイン 1 チンゲンサイの ドレッシング あえ ツナ 8 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 さとう 8.5 (き) 611 31.0 20.3 |
|---|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| ひじきのサラダ ごはん さつまいも ハンバーグ だいこんおろし | こまつなの サラダ フライにソースを かけてね! しろみざかなの フライ トマトソースかけ コッペパン はるキャベツのスープ | ほうれんそうの おひたし はなかつお とりのからあげ 2~3こ ごはん ごもくじる | たけのこごはん じゃがいものみそしる クラスで まぜてね! キャベツの あまずあえ さばの ピリからやき | チンゲンサイの ドレッシング あえ とりにくの バーベキュー ソース ミネストローネ コッペパン |
|---|--|---|--|--|

| | | | |
|---|--|---------------------------------------|---|
| 27(月) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうサラダ ぶたにく 30 (あ) ツナ 8 (あ) じゃがいも 30 (き) ごぼう 15 (み) たまねぎ 60 (み) にんじん 5 (み) にんじん 20 (み) きゅうり 10 (み) にんにく 0.1 (み) うすくちしょうゆ 0.9 とりがらスープ 1 さとう 0.5 (き) トマトケチャップ 5 ドレッシング クラス1ぼん (き) トマトピューレ 4 (み) (ごま) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめハヤシルウ① 8 (き) こめハヤシルウ② 7 (き) 601 22.7 17.1 | 28(火) コッペパン ぎゅうにゅう にんじんの ぶたにくの ポターージュ オニオンソース ベーコン 10 (あ) ぶたにく 40 (あ) にんじん 30 (み) たまねぎ 20 (み) じゃがいも 30 (き) しょうが 0.1 (み) たまねぎ 30 (み) にんにく 0.02 (み) むきえだまめ 5 (み) しお 0.2 ぎゅうにゅう 20 (あ) こしょう 0.01 とりがらスープ 3.5 りんごピューレ 1 (み) バター 3 (き) あぶら 0.1 (き) こむぎこ 4 (き) こいくちしょうゆ 1.8 あぶら 0.5 (き) りょうりしゆ 1.2 こなチーズ 2 (あ) さとう 1.7 (き) だしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.3 (き) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03 アスパラのサラダ チキンハム 6 (あ) アスパラガス 10 (み) キャベツ 10 (み) ホールコーン 5 (み) ノンエッグマヨネーズ (き) クラス1ぼん 609 31.8 23.2 | 29(水) しょうわ ひ 昭和の日 | 30(木) ごはん ぎゅうにゅう とうふの じゃがいもの すましじる かきあげ とうふ 30 (あ) ウインナ 10 (あ) かまぼこ 5 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) えのきたけ 10 (み) じゃがいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) けずりぶし 2 こむぎこ 12 (き) だしこんぶ 0.3 でんぶん 1 (き) うすくちしょうゆ 3.5 しお 0.05 りょうりしゆ 1 あげあぶら 7 (き) みりん 1 しお 0.2 ごまあえ ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8 618 21.6 20.4 |
|---|--|---------------------------------------|---|

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|---|
| ごはん ごぼうサラダ ハヤシライス | アスパラの サラダ ぶたにくの オニオンソース にんじんのポターージュ コッペパン | 昭和の日 | ごまあえ じゃがいもの かきあげ ごはん とうふのすましじる |
|------------------------------------|---|-----------------|---|

れいわ ねん がつ
令和8年4月 がっこうきゅうしょく
太子町 学校給食だより

献立表の見方を説明します!

献立表には、献立名、使用する食品とその一人当たりの分量、栄養価、盛り付け図などを記載しています。分量の数字は個数付けのものを除き、小学校中学年(3,4年生)の分量です。低学年(1,2年生)は0.85倍、高学年(5,6年生)は1.15倍、中学生は1.3倍した量になります。食品名の欄があみかけになっているものは、地産地消の食品です。使用する調味料なども全て記載していますので、ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。

給食当番の決まりを守ろう

| | | | |
|---|--|--|---|
| トイレは身したくを 整える前に済ませる。 | 爪は短く切っておく。 | 手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。 | 体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。 |
| 清潔な給食着を 身につける。 ★給食着を床に置いて着替 えたり履んだりしない。 | 髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまろう。 ★髪が長い人は結んでおく。 | マスクで鼻と口を おおう。 | 重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。 |
| 食卓や食器がごなど を床に置かない。 | 一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら... 10人分 | 汁物は底から温めて 器具を均等に 盛り付ける。 | からしあえ さわらの こうみやき ごはん とんじる |

こんだて めい しょう しょくひん ぶりりょう
献立名、使用する食品の分量

16(木) ごはん ぎゅうにゅう

| | |
|--|---|
| とんじる ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) つきこんにやく 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) | さわらの こうみやき さわら 10 (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き) からしあえ ちくわ 5 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 579 31.1 16.1 |
|--|---|

牛乳
 200mLの紙パックが1個つき
 ます。月に1、2回、牛乳の
 代わりに発酵乳がつかます。

三色食品群
 食品を栄養素の働きから
 3つのグループに分類して、
 赤(あ)、黄(き)、緑(み)で
 示しています。

栄養価
 その日の給食のエネルギー(kcal)、
 たんぱく質(g)、脂質(g)です。
 そのほかの栄養価は、月に
 平均した値をまとめて記載しています。

魚マーク
 骨に気をつけて食べましょう。

盛り付け図
 各学級で給食を配膳するときの
 参考にしてください。
 配り方や食べ方のポイントが
 書いていることもあります。