

# 4月よていこんだて

| 泉崎村給食センター |                                                    |                              |                                                                  |                                               |          |                                                   |                            |                            |
|-----------|----------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 日付        | 献立名                                                | 主な材料                         |                                                                  |                                               | 給食なし     | 幼稚園                                               | 小学校                        | 中学校                        |
|           |                                                    | 主に体を<br>つくるもとになる食品           | 主に体の<br>調子を整える食品                                                 | 主にエネルギーの<br>もとになる食品                           |          | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>食塩相当量 (g) |                            |                            |
| 7 月       | 小・中学校入学式                                           |                              |                                                                  |                                               |          |                                                   |                            |                            |
| 8 火       | はと麦ごはん 牛乳<br>ポークカレー<br>海藻サラダ<br>お祝いデザート            | 牛乳 豚肉 わかめ のり<br>昆布           | にんにく しょうが セロリー<br>玉ねぎ にんじん りんご<br>キャベツ きゅうり コーン<br>ブロッコリー        | はと麦ごはん 油 ジャが芋<br>ルウ                           | 幼稚園      |                                                   | 644<br>20.6<br>15.8<br>2.4 | 796<br>24.2<br>17.5<br>2.8 |
| 9 水       | 切れ目入り丸パン 牛乳<br>ハンバーグ・ソース<br>ポテトサラダ<br>マカロニスープ      | 牛乳 とり肉 豚肉 ベーコン<br>ハム         | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>パセリ きゅうり                                        | パン 砂糖 ジャが芋 でん粉<br>マカロニ 大豆マヨネーズ                | 幼稚園      |                                                   | 644<br>23.7<br>25.7<br>3.1 | 790<br>28.4<br>29.9<br>3.9 |
| 10 木      | ごはん 牛乳<br>春巻<br>ブロッコリーの中華あえ<br>ワンタンスープ             | 牛乳 豚肉 とり肉 くらげ                | しいたけ にんじん もやし<br>玉ねぎ ほうれん草 しょうが<br>ブロッコリー キャベツ ねぎ                | ごはん 油 ごま油 ワンタン<br>砂糖 ごま 大豆マヨネーズ<br>でん粉 春雨 小麦粉 | 幼稚園, 中学校 |                                                   | 634<br>18.7<br>22.6<br>2.3 |                            |
| 11 金      | キムタクごはん 牛乳<br>とりつくね<br>豚汁<br>オレンジ                  | 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐<br>みそ ひじき       | オレンジ にんにく にんじん<br>大根 白菜 こんにゃく ねぎ<br>ごぼう 玉ねぎ しそ                   | ごはん ごま油 油 ジャが芋<br>パン粉 小麦粉                     | 幼稚園      |                                                   | 598<br>24.8<br>19.9<br>3.0 | 731<br>28.2<br>21.0<br>3.5 |
| 14 月      | ごはん 納豆 牛乳<br>じゃが芋のちくぜん煮<br>キャベツのみそいため              | 牛乳 納豆 豚肉 とり肉<br>さつま揚げ        | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>キャベツ ピーマン にんじん<br>ごぼう しいたけ たけのこ<br>こんにゃく さやえんどう | ごはん 油 砂糖 でん粉<br>ごま油 ジャが芋                      | 幼稚園      |                                                   | 602<br>24.9<br>15.9<br>1.6 | 749<br>29.3<br>17.5<br>1.9 |
| 15 火      | ごはん 牛乳<br>かつおカツ ソース<br>いそかあえ<br>八杯汁                | 牛乳 かつお 生揚げ のり<br>かつお節        | にんじん 大根 ねぎ ごぼう<br>こんにゃく しいたけ 玉ねぎ<br>ほうれん草 キャベツ もやし<br>しょうが       | ごはん 油 里芋 でん粉<br>パン粉 小麦粉                       | 幼稚園, 一小  |                                                   | 621<br>20.9<br>20.2<br>2.0 | 812<br>25.8<br>25.4<br>2.4 |
| 16 水      | 切れ目入りコッパパン 牛乳<br>ソーセージ ケチャップ<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ | 牛乳 ソーセージ とり肉                 | にんじん キャベツ ねぎ<br>コーン きゅうり                                         | パン ドレッシング                                     | 幼稚園, 一小  |                                                   | 635<br>23.6<br>27.5<br>2.7 | 744<br>27.0<br>29.7<br>3.2 |
| 17 木      | ごはん 牛乳<br>とり肉のから揚げ<br>ひじきのいため煮<br>小松菜のみそ汁          | 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ<br>みそ ひじき 大豆   | 小松菜 にんじん こんにゃく                                                   | ごはん でん粉 米粉 油<br>じゃが芋 砂糖                       | 幼稚園      |                                                   | 642<br>28.4<br>18.9<br>2.1 | 803<br>34.0<br>21.4<br>2.5 |
| 18 金      | ソフト麺 牛乳<br>信田煮<br>バンバンジーサラダ<br>きつねうどんかけ汁           | 牛乳 とり肉 油揚げ なんと               | しょうが 大根 にんじん<br>ねぎ ごぼう ほうれん草<br>しいたけ きゅうり もやし<br>たけのこ            | ソフト麺 油 ドレッシング<br>でん粉 砂糖                       | 幼稚園, 二小  |                                                   | 633<br>30.2<br>19.9<br>2.5 | 805<br>36.9<br>21.9<br>2.9 |
| 21 月      | ごはん 牛乳<br>あじフライ ソース<br>ひき菜いり<br>わかめのみそ汁            | 牛乳 あじ わかめ 豆腐<br>みそ 豚肉 さつま揚げ  | ねぎ ごぼう 大根 にんじん                                                   | ごはん 油 ジャが芋 砂糖<br>小麦粉 パン粉                      |          | 441<br>16.9<br>12.8<br>1.9                        | 621<br>24.8<br>18.3<br>2.3 | 779<br>29.6<br>20.8<br>2.7 |
| 22 火      | ごはん 牛乳<br>豆腐ハンバーグ・おろしソース<br>ツナのごまあえ<br>なめこのみそ汁     | 牛乳 とり肉 豆腐 みそ<br>ツナ           | なめこ ねぎ 大根 白菜<br>ほうれん草 にんじん もやし<br>キャベツ 玉ねぎ                       | ごはん 砂糖 ジャが芋 ごま<br>パン粉 小麦粉                     |          | 460<br>18.0<br>15.5<br>2.0                        | 614<br>23.5<br>20.0<br>2.3 | 766<br>27.7<br>22.5<br>2.7 |
| 23 水      | 食パン スライスチーズ<br>牛乳<br>ジャーマンポテト<br>肉団子スープ オレンジ       | 牛乳 チーズ ベーコン<br>豚肉 とり肉        | オレンジ 玉ねぎ パセリ<br>にんじん しいたけ 白菜<br>チンゲン菜 しょうが                       | パン ジャが芋 油 春雨<br>ごま油                           |          | 478<br>19.0<br>16.1<br>2.5                        | 656<br>25.8<br>21.9<br>3.0 | 780<br>29.9<br>24.2<br>3.5 |
| 24 木      | ごはん 牛乳<br>チキン南蛮<br>青菜の煮びたし<br>なすのみそ汁               | 牛乳 とり肉 豆腐 みそ<br>油揚げ          | なす ねぎ 小松菜 もやし                                                    | ごはん 砂糖 でん粉 米粉<br>油 ジャが芋 ごま油 ごま                |          | 486<br>20.7<br>16.1<br>1.8                        | 658<br>28.5<br>21.2<br>2.1 | 811<br>34.2<br>23.1<br>2.5 |
| 25 金      | ツナごはん 牛乳<br>ぎょうざ<br>中華スープ<br>バナナ                   | 牛乳 豚肉 ツナ とり肉<br>豆腐           | バナナ レモン果汁 にんじん<br>ねぎ チンゲン菜 たけのこ<br>もやし キャベツ 玉ねぎ<br>にら            | ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油<br>ごま でん粉                      | 幼稚園      |                                                   | 647<br>25.4<br>19.9<br>2.1 | 809<br>30.4<br>22.9<br>2.5 |
| 28 月      | ごはん 牛乳<br>さばのトマトソース煮<br>もやしのラー油あえ<br>春雨スープ         | 牛乳 さば とり肉                    | にんじん キャベツ しいたけ<br>ねぎ さやえんどう もやし<br>ほうれん草 トマト                     | ごはん 春雨 ごま油 砂糖                                 |          | 407<br>15.4<br>14.2<br>1.5                        | 596<br>22.7<br>21.8<br>1.9 | 716<br>25.2<br>22.4<br>2.1 |
| 29 火      | 昭和の日                                               |                              |                                                                  |                                               |          |                                                   |                            |                            |
| 30 水      | きな粉揚げパン 牛乳<br>かに風味サラダ<br>豆乳スープ<br>ヨーグルト            | 牛乳 きな粉 ヨーグルト<br>かにかまぼこ 豆乳 みそ | きゅうり キャベツ にんじん<br>玉ねぎ コーン                                        | パン 砂糖 油 ジャが芋<br>ルウ ドレッシング                     |          | 464<br>15.2<br>14.5<br>1.8                        | 653<br>22.0<br>21.3<br>2.3 | 791<br>25.9<br>24.5<br>2.8 |

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。

|              | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g)    | 食塩相当量 (g) |
|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 【幼稚園】平均給与栄養量 | 461          | 18.2      | 14.9      | 1.9       |
| 基準値          | 490          | 15.9～24.5 | 10.9～16.3 | 1.5g未満    |
| 【小学校】平均給与栄養量 | 633          | 24.4      | 20.8      | 2.4       |
| 基準値          | 650          | 21.1～32.5 | 14.4～21.7 | 2.0g未満    |
| 【中学校】平均給与栄養量 | 781          | 29.3      | 23.1      | 2.8       |
| 基準値          | 830          | 27.0～41.5 | 18.4～27.6 | 2.5g未満    |