

# 平成31年4月分学校給食予定献立表

銚田市立旭学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちようしをととのえる食べもの	幼・小学校	中学校	備 考		
						エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質			
8	月	一 小・中学校始業式（小学校入学式） 一								
9	火	主 食 ミルクパン 主 食 オムレツ（ケチャップ） 副 菜 パンパンジーサラダ 副 菜 シチュー 他 牛乳	たまご とりこ ベーコン きゅうにゅう	あぶら あぶら ごま じゃがいも あぶら		845 34.4			中学校入学式 給食なし・小 のみな学・進 級祝いでどう 願立	
10	水	主 食 ごはん 主 食 ほっけしおやき 副 菜 きんぴらごぼう 副 菜 なめこじる 他 牛乳	ごぼう さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ きゅうにゅう クレープ(小)	ごぼう ごま あぶら しらたき ごぼう にんじん なめこ ねぎ だいこん		653 29.6	748 32.1		幼稚園入園 式・中学校給 食開始	
11	木	主 食 ココアあげパン 副 菜 ブロッコリーのサラダ（ドレッシング） 副 菜 ワインナーのスープ 他 牛乳	ハム チーズ ワインナー きゅうにゅう	あぶら	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん きゃべつ	664 23.0	721 25.7		幼 年長給食 開始	
12	金	主 食 ごはん 主 食 やき千ヨーザ（幼1・小中2） 副 菜 おかかあえ 副 菜 たらたまじる 他 牛乳	ふたにく かつおぶし とうふ なたと たまご きゅうにゅう	ごぼう あぶら	きゃべつ にら しょうが ほうれんそう もやし にんじん にら たまねぎ ししいけ	654 24.1	818 27.7			
15	月	主 食 みそラーメン 主 食 （ちゅうがめん・スープ） 副 菜 たまごドーナツ 副 菜 ビーナツあえ 他 牛乳	ふたにく みそ たまご ちくわ きゅうにゅう	めん あぶら ごむぎこ あぶら ビーナツ	にら にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ ほうれんそう もやし にんじん	682 25.4	868 30.8			
16	火	主 食 ごくとうパン 主 食 やさいコロッケ（ソース） 副 菜 きゃべつのサラダ（ドレッシング） 副 菜 ホークビーンズ 他 牛乳	ふたにく ハム ふたにく だいず きゅうにゅう	パン あぶら ごむぎこ じゃがいも ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ トマト	758 27.1	831 30.9			
17	水	主 食 ごはん 主 食 あつやきたまご 副 菜 えのきとやさいのりあえ 副 菜 とんじる 他 はつこうにゅう	たまご のり ふたにく みそ きゅうしょうようジョア・プレーン	ごはん あぶら ごむぎこ じゃがいも さといも こんにゃく	えのきだけ にんじん ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	639 31.4	812 36.7			
18	木	主 食 ごめパン 主 食 ハンバーグのケチャップがけ 副 菜 こらきいも 副 菜 はるさめとえびだんごのスープ 他 牛乳	ふたにく とりこ ふたにく えび きゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	660 29.6	811 28.0			
19	金	主 食 チキンカレー 主 食 （ごはん・カレー） 副 菜 かいそうサラダ（ドレッシング） 他 牛乳	とりこ しほなまめ スキムミルク わかめ ふたにく とうふ きゅうにゅう	ごはん あぶら ごむぎこ じゃがいも ごま あぶら あぶら ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にら もやし にんじん きゃべつ とうもろこし	677 27.6	832 37.4		銚田の日（地 元やさいを使 用）	
22	月	主 食 ごはん 主 食 さほのみそに 主 食 なのはなあえ 副 菜 すましじる 他 牛乳	ごはん さば みそ たまご かまぼこ わかめ なたと とうふ きゅうにゅう クレープ（幼）	ごはん さこう ごま ごむぎこ（幼）	しょうが なのはな きゃべつ にんじん たまねぎ にんじん ししいけ えのきだけ	727 27.6	813 30.1		幼 年中給食 開始	
23	火	主 食 ホットドック 主 食 （ワインナーをはさんでたべましょう） 副 菜 マカロニサラダ 副 菜 ファンタンスープ 他 牛乳	ワインナー ハム ふたにく きゅうにゅう	パン マヨネーズ マカロニ ファンタ	きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが	688 27.1	812 31.4			
24	水	主 食 ごはん 主 食 からあげ 副 菜 いろいろサラダ（ドレッシング） 副 菜 さつまじる 他 牛乳	とりこ わかめ きゅうにゅう	ごはん でんぷん あぶら ごむぎこ	しょうが にんにく きゃべつ にんじん ブロッコリー とうもろこし	723 27.6	873 33.4			
25	木	主 食 ハターロール（中のみ） 主 食 スパゲティミートソース 副 菜 きゃべつスープ 他 牛乳	ふたにく ベーコン きゅうにゅう プチドック（幼小のみ）	パン（中） スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	622 24.2	894 32.8			
26	金	主 食 とりそぼろの三色ごはん 主 食 （とりそぼろ・えだまめ・いりたまご） 副 菜 ぐだくさんのみそじる 他 牛乳	とりこ たまご とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	ごはん じゃがいも	えだまめ たまねぎ だいこん	764 29.5	849 34.2			
29	月	一 昭和の日（休み） 一								
30	火	一 国民の休日（退位の日） 一								

4月のめあて。。。きゅうしょくのじゅんびやかたづけをきちんとしよう！

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※ただし、こんにゃくはエネル  
ギーにはなりません。

**給食のやくそくを  
まもろう**

- ★手をあらおう
- ★熱いもの、重いものは  
1人で持たない
- ★ともだちとなかよく  
気持ちよく食べる
- ★もりつけた給食は  
のごさず食べる
- ★かえし方をきちんとする



当番のみじたくをとのえよう。

ほうし・マス

白衣・

てをあらおう  
(せいけつなで)



背中にはピンとのはしてたべよう。

