



# 4月献立予定表 (前半)



さつま町立宮之城学校給食センター

日	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー たんぱくしつ (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	ちやく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	
6 水	①ごはん 	③牛肉のオイスターソース炒め ④焼売(2コ) ⑤ミニトマト(3コ)		②ぎゅうにゅう③ぎゅう にく④ぶたにく、とり にく、だいず	①こめ③さとう、でんぶ ん、あぶら④こむぎこ、で んぶんパンこ、こまあぶら	③にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、しいた け、しょうが④たまねぎ、 しょうが⑤ミニトマト	— Kcal — g 859 Kcal 30.5 g
7 木	①ごはん 	③春の炊きあわせ ④白身魚のフライ ⑤くるみあえ		②ぎゅうにゅう③ちくわ ④さわら、だいず	①こめ③じゃがいも、こん にやく、さとう④だいずあ ぶら、パンこ、こむぎこ、で んぶん、あぶら⑤くるみ、 こま	③にんじん、きぬさや、だい こん、たけのこ⑤アスパラ ガス、ピーマン、もやし	696 Kcal 26.4 g 823 kcal 30.5 g
8 金	①(麦ごはん) 	③ポークカレーライス ④小松菜の炒めもの		②ぎゅうにゅう③ぶたに く、だっしふんにゅう、 チーズ④しらすぼし	①こめ、むぎ③さつまい も、マーガリン④あぶら	③にんじん、たまねぎ、りん ご、しょうが④こまつな、 キャベツ、つわ	678 Kcal 23.2 g 841 kcal 28.0 g
11 月	①ごはん 	③食べるみそ汁 ④千草焼き ⑤ごまドレッシングあえ		②ぎゅうにゅう③あつあ げ、④たまご、とり、 チーズ、だいず	①こめ③さといも④あぶ ら、でんぶん、こむぎ⑤こ ま、あぶら、さとう	③にんじん、きぬさや、こほう、た まねぎ、はくさい、しめじ④たま ねぎ、にんじん、ほうれんそう、し いたけ⑤ほうれんそう、レタス、 だいこん、ピーマン	643 Kcal 25.9 g 769 kcal 30.5 g
12 火	①コッペパン 	③白いんげん豆のクリームスープ ④薑わかめのソテー		②ぎゅうにゅう③とり にく、おおぶくまめ、しらは なまめ、ぎゅうにゅう、と りにく④ロースハム、くき わかめ	①パン③さつまいも、あぶ ら④こま、さとう、こまあ ぶら	③にんじん、アスパラガス、 たまねぎ、キャベツ④パプ リカ、もやし、そらまめ	601 Kcal 26.3 g 746 kcal 32.1 g
13 水	①ごはん 	③野菜焼 ④タカエビの唐揚げ ⑤菜の花サラダ(1食さみのり)		②ぎゅうにゅう③あぶ らあげ、あおりの④たかえび ⑤のり	①こめ③しらたき④でん ぶん、だいずあぶら	③にんじん、こほう、だい こん、たけのこ、しいたけ⑤な のはな、ピーマン、ぎゅうり	587 Kcal 26.3 g 828 kcal 23.9 g
14 木	①(麦ごはん) 	③すまし汁 ④牛丼		②ぎゅうにゅう③はん べんあつあげ、わかめ、たら たまご、だいず④ぎゅうに く	①こめ、むぎ③でんぶ ん、さとう、あぶら、やまいも、 こむぎ④さとう、あぶら	③みずな、キャベツ、えのき だけ④にんじん、ねぎ、たま ねぎ、しめじ	601 Kcal 23.1 g 739 kcal 28.1 g
15 金	①ごはん 	③麻婆豆腐 ④野菜炒め		②ぎゅうにゅう③ぶたに く、とうふ④さつまあげ	①こめ③さとう、でんぶ ん、あぶら④こま、さとう、 あぶら	③にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、しいたけ、しょう が、にんにく④にんにくの め、もやし、にんじん	616 Kcal 22.5 g 754 kcal 27.0 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いてある食品を使っています。

例：③春の炊きあわせ・・・あか(③ちくわ) きいろ(③じゃがいも、こんにやく、さとう) (③にんじん、きぬさや、だいこん、たけのこ)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

4月より『ごはん』の白が週4回になりました。全てさつま町産のお米を使用します。

## ご入学・ご進級おめでとございます！

学校給食は、教育の一環として、子どもたちの望ましい食習慣の形成や、食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」です。学校給食を中心とした食育を通し、子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝えていきます。また給食センターでは、衛生的な調理を心がけ、安全でおいしい給食を提供できるように努力してまいります。一年間、よろしくお願いいたします。

### 給食の準備

早く準備できると、料理が冷めずにおいしく食べられたり、食べる時間を十分にとれたり、良いことがたくさんあります。給食当番も、そうでない人も、みんなで協力して、給食の準備をしましょう。4校時が終わったら・・・

**手洗い**  
せつんできれいに手を洗います。  
あらあつ洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう

**給食当番**  
みなりをととのえます。  
給食当番以外  
しずかに座って待ちます。

やすじかん休み時間ではないからあそびばないでね。

**配膳**  
しずかに並んで、給食をう受け取ります。

