

令和6年

4月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

みんなと一緒に食べる給食で、様々な料理や栄養の知識、マナーを身につけてくださいね！

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つくり	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
8 (月) 保育所開 始/佐中 2・3年 開始	ごはん		米			622 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		ほうれんそう,にんじん,ぶなしめじ		727 kcal
	鯖の味噌煮	さばのみそ煮				
	五目きんぴら	さつま揚げ	サラダ油,いりごま,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん,つきこんにやく		
9 (火) 小学校開 始/佐中 1年開始	クリームスパゲッティ	とりもも肉,白いんげん,牛乳,脱脂粉乳,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム		617 kcal
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,レモン汁		781 kcal
	もも缶			もも缶		
10 (水)	わかめごはん	わかめ	米,いりごま			572 kcal
	豚汁	ぶた肉,豆腐,みそ	じゃがいも,サラダ油	大根,にんじん,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,つきこんにやく		684 kcal
	焼きつくね	焼きつくね				
	ごま和え		すりごま	ほうれんそう,にんじん,もやし		
11 (木)	コッパン		コッパン			583 kcal
	コーンスープ	牛乳,豆乳,白いんげん		コーン		771 kcal
	ゆでウインナー	ウインナー				
	蒸し野菜サラダ			ブロッコリー,カリフラワー,コーン		
12 (金) 若小1年 開始	ポークカレー	ぶた肉,白いんげん	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく		715 kcal
	福神漬け					891 kcal
	マスカットゼリー		マスカットゼリー	パイ缶		
15 (月) 佐小 佐中	ごはん		米			706 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		827 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ,マヨネーズ,砂糖	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,コーン		
16 (火) 佐小1年 開始	スパゲッティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		694 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ,シーチキン	オリーブ油,いりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん		836 kcal
	お祝いクレープ		クレープ			
17 (水)	ピリカラチキン丼	とりむね肉,とりもも肉,厚揚げ,みそ	米,サラダ油,片栗粉,砂糖	しょうが,ピーマン,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,にんにく		633 kcal
	もやしのサラダ	ハム	ごま油,いりごま	もやし,にんじん,きゅうり		793 kcal
	パイ缶			パイ		
18 (木)	ミルクパン		ミルクパン			544 kcal
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ		703 kcal
	チキンマリネサラダ	とりむね肉	片栗粉,サラダ油,いりごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん		
	和風スパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく		
19 (金) 浜保	ごはん		米			524 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,えのきたけ		639 kcal
	鮭の塩焼き	鮭				
	ふきとさつま揚げの煮物	さつま揚げ	砂糖,オリーブ油	ふき,にんじん,つきこんにやく		
22 (月) 若小	ごはん		米			651 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		大根,にんじん		822 kcal
	キャベツメンチカツ		サラダ油	キャベツメンチカツ		
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	サラダ油,いりごま	にんじん,こねぎ,しらたき		

23 (火) 若保	しょうゆラーメン	ぶた肉	中華麺, サラダ油	玉ねぎ, 長ねぎ, もやし, ほうれんそう, メンマ, しょうが, にんにく		598 kcal
	春巻き		サラダ油	春巻き		
	オレンジ			オレンジ		
24 (水)	たけのこごはん	とりもも肉, 油揚げ	米, サラダ油	たけのこ, にんじん		558 kcal
	みそ汁	豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ		
	ポークシューマイ	ポークシューマイ				
	おかか和え	かつお節		白菜, にんじん, 小松菜		
25 (木)	食パン		食パン		スプーン	561 kcal
	あさりのチャウダー	あさり, 牛乳, 脱脂粉乳, 豆乳, 白いんげん	じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん		
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き				
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン		キャベツ, にんじん, コーン		649 kcal
26 (金)	ごはん		米			581 kcal
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん, 長ねぎ		
	厚揚げの味噌炒め	ぶた肉, 厚揚げ, みそ	サラダ油	玉ねぎ, にんじん, しょうが		
	ほうれん草の磯マヨ和え	焼き竹輪, 焼きのり	マヨネーズ	ほうれんそう, もやし, にんじん		
30 (火)	スパゲッティカレーソース	ぶたひき肉, 大豆	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, しょうが	フォーク	658 kcal
	カラフルサラダ	ハム	オリーブ油, いらごま, 砂糖	パプリカ, キャベツ, アスパラ		
	いちごゼリー		いちごゼリー			
						809 kcal

※都合により、献立や材料を予告なく変更する場合があります。

「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>