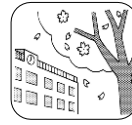


令和3年

# 4月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター  
【東小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか 赤の食べ物 (からだ をつくる)	まいる 黄色の食べ物 (ねつ ちから 熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 (からだ ちやうし 体の調子をととのえる)	ちやうみりやう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
8 木	東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	大池小	ぎゅうどん								ぎゅうにくなる	こめ しらたき さとう	たまねぎ	しょうゆ さけ	732 Kcal
	1年	つけもの										たくあん きゅうり		21.6 g
	南小	ぶたにくと じゃがいものなんばんに								ぶたにく みそ	じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう しめじ	しょうゆ みりん	22.7 g
旭小	おちゃピーン			X					いんげんまめ ぎゅうにゅう	くりのかんろに さとう バター		みりん まっचा	3.0 g	
9 金	全校	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				664 Kcal
	1年	ごはん								ごはん	こめ			
		のりつくだに◎								のりつくだに (のり	みずあめ さとう )			30.1 g
		さばのおちゃふうみあげ								さば	でんぷん あぶら		しょうゆ さけ おちゃ しお	22.2 g
		やさいのさっぱりあえ									さとう	キャベツ フロッコリー にんじん	しょうゆ す しお	3.4 g
	あさりのみそしる								あさり みそ あぶらあげ		だいこん ねぶかねぎ	さばぶし		
	あまなつみかん										あまなつみかん			
12 月	全校	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				686 Kcal
	1年	ごはん								ごはん	こめ			
		かますのアーモンドフリッター	X	X						かます たまご	アーモンド アーモンドフードル あぶら こむぎこ		しお こしょう	28.8 g
		ゆかりあえ										キャベツ きゅうり	ゆかり しお	24.6 g
	かおりみそしる								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	2.0 g	
	りんご										りんご			
13 火	全校	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				656 Kcal
	1年	ごはん								ごはん	こめ			
		とうふハンバーグ	X	X	X					とうふ ぶたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	パンこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	31.2 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	19.2 g
	けんちんじる								とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん	さばぶし しょうゆ しお	2.6 g	
	いちご										いちご			
14 水	全校	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				647 Kcal
	1年	ごはん								ごはん	こめ			
		やしきししゃも								ししゃも				31.1 g
		いそかあえ								のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	19.6 g
		ごまみそしる								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし	2.7 g
	なっとう◎								なっとう			タレ からし		
	オレンジ										オレンジ			
15 木	東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				714 Kcal
	1年	チキンカレーライス	X							とりにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん フロッコリー にんにく しょうが	フイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	24.9 g
		かいそうサラダ								ツナ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	18.1 g
		プリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと ( さとう)			2.3 g
16 金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					646 Kcal
	チキンライス			X					とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	クチャップ しお こしょう カレーこ	29.8 g	
	イカのイタリアあげ			X					いか ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら		コンソメ しお	21.6 g	
	だいのすつぶつゆスープ								だいのす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン セロリー	フイヨン しお しょうゆ こしょう	3.0 g	
	パイナップル										パイナップル			
19 月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					646 Kcal
	ゆかりごはん								ゆかり	こめ			ゆかり	
	さわらのアーモンドやき								さわら	アーモンド さとう あぶら		しょうゆ みりん	25.3 g	
	くわわかめのあえもの								くわわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	18.5 g	
	やさいのにももの								ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ	しょうゆ	2.3 g	
きよみ											きよみ			
20 火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					671 Kcal
	しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	27.9 g	
	コロケ	X	X	X					ぶたにく たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ こむぎこ マッシュポテト あぶら	たまねぎ	しお こしょう	23.8 g	
	ポイルキャベツ											キャベツ	ソース	3.3 g
	トマトとレタスのスープ			X					たまご ソーセージ レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	フイヨン しお しょうゆ こしょう		
りんごゼリー◎								りんごゼリー ( りんご りんごかじゅう さとう )						

日	給食なし	こん だて 献立	アレルギー表示					赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつ ちから 熱や力のもと)	みどり たもの 緑の食べ物 (からだ ちようし 体の調子をととのえる)	調味料 ちようみりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
			小麦	そば	卵	乳	えび かに					
21 水	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
		ごはん						こめ				681 Kcal
		マーボー豆腐				X	とうふ ふたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース さけ トウガラシこ		29.5 g 24.9 g 2.2 g
		もやしナムル						ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す		
		こくとうくるみ					だいず	くるみ さとう くらさとう でんぷん あぶら		しょうゆ しお		
22 木	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
		ごはん						こめ				720 Kcal
		きんぴらエッグ			X		たまご ふたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ		28.7 g 24.8 g 2.8 g
		ごまあえ					みそ	さとう ごま	キャベツ もやし	しょうゆ		
		はるやさいのみそしる					みそ	じゃがいも	キャベツ たけのこ にんじん きぬさや	さばぶし		
	けんないさんみかんタルト◎	X	X	X		けんないさんみかんタルト (	こむぎこ ぎゅうにゅう マーガリ	たまご さとう みかんかじゅう	こめこ だいず)			
23 金		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
		ドックパン	X		X		だっしふんにゅう フランクフルト	こむぎこ さとう ヨートンガ あぶら	キャベツ	しお ケチャップソース こしょう からし		605 Kcal 24.0 g 23.9 g 3.8 g
		じゃことごまのサラダ					じゃこ	あぶら ごま さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお		
		ラビオリトマトスープ	X				ラビオリ( こむぎこ あぶら ふたにく パンこ たまねぎ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん セロリー パセリ にんにく	パイヨン しお こしょう		
		カルビスゼリー			X		かんてん	カルビス(にゅう さとう) さとう				
26 月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
		たけのこごはん					とりにく	こめ	たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ しお		620 Kcal
		ちくわのごまあげ	X	X			ちくわ たまご	こむぎこ あぶら ごま				29.7 g
		キャベツとわかめのおひたし					じゃこ わかめ		キャベツ	しょうゆ		20.0 g
		くたくさんみそしる					ふたにく なまあげ みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん えのきだけ しめじ	さばぶし		3.5 g
	グレープフルーツ								グレープフルーツ			
27 火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
		しょくパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンガ		しお		672 Kcal
		メイプルジャム◎					メイプルジャム ( みすあめ	さとう メイプルシロップ	かんてん )			22.8 g
		じゃがいものグラタン	X		X		チーズ とりにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター パンこ あぶら	たまねぎ マヨネーズ パセリ	パイヨン しお こしょう		3.0 g
		ホイッププロコリー							プロコリー			
		ミネストローネスープ					だいず ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん コーン セロリー パセリ にんにく	パイヨン しお こしょう		
	パイナップル								パイナップル			
28 水	東小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
	旭小	たけのこそぼろどん					ふたにく みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら	たけのこ グリルパース しょうが にんにく	しょうゆ さけ		606 Kcal
		しずおかやさいのおひたし					かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ		29.2 g
		するがじる					とうふ あじ いか みそ	さといも こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが	さばぶし しお		17.2 g 2.9 g
		ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ		
30 金	東小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
	旭小	ロールパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンガ		しお		605 Kcal
		やきそば	X				ふたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう		22.4 g 19.9 g 2.4 g
		ビーンズサラダ					いんげんまめ ひよこまめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう		
		フルーツヨーグルトあえ			X		ヨーグルト		みかんかん バイナップル ももかん			

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。  
 ○アレルギー物質の主要了品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。  
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。( ☎52-6910 )  
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ( )で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。  
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。  
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。