

令和4年

3がつ 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・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	アレルギー					赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			小麦	そば	卵	乳	えび					
1 火	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					634 Kcal 28.6 g 28.6 g 3.2 g
		ロールパン◎	X		X		ロールパン (こむぎこ ショートニング さとう)		だっしふんにゅう			
		カップエッグ			X		たまご ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース	しお こしょう	
		ナッツいりかいそうサラダ					ツナ かいそうミックス	アーモンド あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		す しょうゆ しお	
		だいすのつぶつぶスープ					だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	セロリー グリンピース	パイオン しお しょうゆ	
		パイナップル							パイナップル			
2 水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					627 Kcal 31.4 g 18.0 g 2.5 g
		ごはん						こめ				
		やしししゃも					ししゃもひもの					
		なのはなあえ					かつおぶし		なばな コーン		しょうゆ	
		なっとう◎					なっとう (だいす たれ からし)					
		とんじる					とうふ みそ ぶたにく	じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう		さばぶし	
オレンジ							オレンジ					
3 木	東小 3,4組	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					611 Kcal 26.7 g 19.6 g 3.6 g
		うなぎいりごもくすし					うなぎ あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん しいたけ	す しょうゆ しお		
		からしあえ					ハム	はるさめ さとう ごま	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし		
		のっぺいじる			X		なまあげ うすらたまご ぶたにく	さといも でんぷん	だいこん にんじん	さばぶし しょうゆ しお		
		ひなあられ◎					ひなあられ (こめ さとう みずあめ でんぷん あぶら)					
4 金	南小 6年 旭小 6年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					646 Kcal 29.8 g 23.6 g 3.1 g
		しょくパン◎	X		X		しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう)		だっしふんにゅう			
		さわらとやさいのピーナッツあえ				X	さわら ちくわ	じゃがいも ピーナッツ	にんじん たけのこ しょうが		しょうゆ	
		くきわかめとたまごのスープ			X		たまご くきわかめ とりにく	でんぷん あぶら さとう	さやいんげん			
		もものかんづめ						でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな		チンタン しょうゆ しお	
7 月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				684 Kcal 24.5 g 21.2 g 1.6 g	
ごはん						こめ						
かじょうとうふ					なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ たけのこ にんじん		しょうゆ バイタン			
もやしのナムル						ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう		しょうゆ す			
りんごとくりのむしパン	X		X		ぎゅうにゅう	かき揚げ(こむぎこ) さとう	だっしふんにゅう					
8 火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					612 Kcal 28.1 g 24.7 g 3.0 g
		ロールパン◎	X		X		ロールパン (こむぎこ ショートニング さとう)		だっしふんにゅう			
		かますのごまフライ	X		X		かます たまご	こむぎこ ごま			しお こしょう	
		ポイルキャベツ						あぶら	キャベツ		ソース	
		ひよこまめスープ					ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー		パイオン しょうゆ しお	
		グレープフルーツ							グレープフルーツ			
9 水	大池小 1~5年 富戸小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					657 Kcal 31.3 g 19.5 g 3.2 g
		きつねうどん	X				あぶらあげ とりにく	うどん(こむぎこ) さとう	こまつな にんじん ねぶかねぎ		しょうゆ さばぶし みりん	
		にくじゃが					ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ グリンピース		しょうゆ	
		ゆかりあえ							キャベツ きゅうり		ゆかり しお	
		ヨーグルト◎			X		ヨーグルト					
10 木	富戸小 1~3	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					662 Kcal 27.7 g 22.4 g 3.0 g
		ごはん						こめ				
		さばのいとうやき					さば みそ	さとう あぶら	たまねぎ たけのこ しめじ		みりん しょうゆ しお	
		じゃがいものごまあえ						じゃがいも ごま	もやし きゅうり にんじん		しょうゆ す	
		すけちかじる					なまあげ		だいこん にんじん ごぼう		さばぶし しょうゆ しお	
		いちご							いちご			

アレルギー対応食品

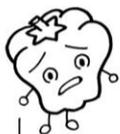
日	給食なし	献立	成分					赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			
			小麦	そば	卵	乳	えび								
11 金	富戸小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう							
		しょくパン◎	X		X			しょくパン (こむぎ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう					668 Kcal
		ホワイトシチュー	X		X			ふたにく だっしふんにゅう	じゃがいも 小麦粉 バター あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	ブイヨン しお こしょう				25.4 g
		ビーンズサラダ						いんげんまめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン あかピーマン	す しお こしょう				20.7 g
		フルーツしらたま							さとう しらたまだんご (もちごめ ぜんざい) みかんかん パインかん ももかん					2.7 g	
14 月	南小 1~5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう							
	旭小 1,2,3,5年	キーマカレー	X					ふたにく だいす	こめ じゃがいも 小麦粉 あぶら	たまねぎ トマトかん にんじん グリーンピース しょうが にんにく	ブイヨン 加-肉 ソース しょうゆ しお カレーコ ナツメ				685 Kcal
		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 きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお				24.7 g
		でこぼん								でこぼん				23.9 g	
15 火	南小 旭小 1~5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう							
		ジャンバラヤ				X	X	えび ベーコン	こめ バター	たまねぎ トマトかん にんじん マッシュルーム グリンピース あかピーマン きピーマン	しお コンソメ こしょう				696 Kcal
		ツナとじゃがいものサラダ						ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお				25.6 g
		はくさいときのこのスープ						とりにく		はくさい しめじ エリンギ えのきだけ にんじん しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう				25.8 g
		ドーナッツ	X	X				たまご	小麦粉 あぶら さとう		ベーキングパウダー				3.4 g
16 水	栗小 大池小 1~5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう							
	南小	じゃこゆかりごはん						じゃこ	こめ		ゆかり				690 Kcal
	旭小	はるまき	X					ふたにく	はるまきのかわ (小麦粉 だいす) はるさめ あぶら 小麦粉 たんぱく	たまねぎ たけのこ はねぎ しいたけ	しょうゆ				26.0 g
		おひたし						かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ				19.6 g
		ごまみそしる						とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし				2.4 g
		りんご								りんご					

○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7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掛の栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛の栄養価です。

※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。

すききらいを克服していろいろな食べ物にチャレンジ!



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

3/14はキーマカレーです。

おすすめ料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります! また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK!



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいものです。

3/4はさわらとやさいのピーナツ和えです。

おすすめ料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて!

食わずぎらいを していませんか?



「〇〇がきらい!」という人、本当にきらいなのですか? はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを
好きになる
方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする