

平成31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・川奈小・大池小・南小・旭小】

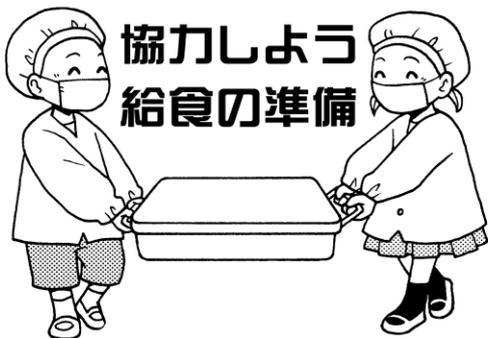
日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 (からだをつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちからのもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちようしをととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
8月	全校1年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				698 Kcal
		とりにくとカシューナッツのいためもの								とりにく	かシューナツ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	たけのこ にんじん しめじ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ	22.2 g 24.5 g 1.4 g
		キャベツのナムル									ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
		フルーツしらたま									さとう (しらたまこ)	みかんかん バインかん ももかん		
9月	全校1年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				631 Kcal
		きんぴらエッグ			X					たまご ぶたにく 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	27.4 g 17.3 g 3.0 g
		キャベツとじゃこのおひたし								しらす かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	
		みそしる パイナップル								みそ	じゃがいも	たまねぎ バインかん	さばぶし	
10月	全校1年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				634 Kcal
		ししゃものたつたあげ◎	X							(ししゃも)	(こむぎこ) (でんぷん) あぶら		(しお)	24.6 g
		いそがあえ								のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	22.7 g
		ごまみそしる オレンジ								とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ オレンジ	さばぶし	2.4 g
11月	全校1年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				667 Kcal
		さけのムニエル	X		X					さけ	バター こむぎこ		しお こしょう	29.0 g
		ポテトのこうみあえ								あおのり	じゃがいも ごま		しお こしょう	18.9 g
		だいすのつぶつぶスープ りんごゼリー◎								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	フイオン しお しょうゆ こしょう	2.3 g
12月	全校1年	ぎゅうにゅう たけのこそぼろどん(ごはん)			X					ぎゅうにゅう				636 Kcal
		たけのこそぼろどん(く)								ぶたにく みそ	ごま ごまあぶら さとう	たけのこ グリルビ-ス しょうが にんにく	しょうゆ さけ	26.7 g 19.1 g 3.1 g
		くきわかめのあえもの								くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	しょうゆ しお す	
		するがじる あまなつみかん								いわし とうふ みそ	さといも こんにやく 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	
15月	全校1年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				672 Kcal
		コロッケ	X		X					だっしふんにゅう たまご ぶたにく	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マヨネ-ズ	たまねぎ	しお こしょう	21.3 g 21.1 g 2.3 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		ほうれんそうのスープ パイナップル								ベーコン		ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん	フイオン しょうゆ しお こしょう	
16月	全校1年	ぎゅうにゅう パン			X					ぎゅうにゅう				633 Kcal
		とうふハンバーグ	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	633 Kcal
		ミックスポテト			X					たまご だっしふんにゅう ぶたにく とうふ あからが-	パンこ あぶら	たまねぎ	ケチャップ ソース しお こしょう	27.3 g 20.8 g 3.5 g
		ぶたにくとちんげんさいのスー プ カルピスゼリー				X				ぶたにく	バター じゃがいも でんぷん	コーン にんじん グリルビ-ス	しお こしょう	
17月	全校1年	ぎゅうにゅう カレーライス(ごはん)			X					ぎゅうにゅう				697 Kcal
		カレーライス(く)	X							ぶたにく	こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリルビ-ス にんにく しょうが	カレーフレーク チンタン フイオン パイタン ソース ケチャップ しょうゆ しお カレーこ	22.6 g 19.7 g 2.0 g
		かいそうサラダ								まぐろ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお からし	
		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				
18月	全校1年	ぎゅうにゅう パン			X					ぎゅうにゅう				681 Kcal
		じゃがいものグラタン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	681 Kcal
		ポイルブロッコリー								チーズ だっしふんにゅう ベーコン	こむぎこ バター パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ マヨネ-ズ パセリ	フイオン しお こしょう	27.9 g 24.9 g 3.1 g
		ミネストローネ あまなつみかんゼリー								だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ トマトかん にんじん セロリー にんにく	フイオン しお こしょう	

日	給食なし	こん だて 献立	小 麦 そ ば 卵 乳 鶏 肉 生 菜					あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料 ちゅうりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
			小 麦	そ ば	卵	乳	鶏 肉	生 菜	あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)		
19 金		ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				700 Kcal
		マーボー豆腐					X	とうふ ぶたにく えび みそ	さとう あぶら でんぶん	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	28.9 g 24.2 g 2.3 g
		もやしのナムル							ごま ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	
		くるみむしパン	X		X			ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)	(こむぎこ) バター さとう くるみ		(しお)	
		大池小 ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				655 Kcal
22 月		ちんちんあげ			X			たまご いさき いか とうふ さば みそ	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	さけ	27.8 g 21.7 g 2.8 g
		ごまあえ						あぶらあげ みそ	ごま さとう	ほうれんそう はくさい	しょうゆ	
		はるやさいのみそしる								だいこん キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ	さばぶし	
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		
		川奈小 ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				609 Kcal
23 火		さわらのアーモンドやき						さわら	アーモンド あぶら さとう		しょうゆ みりん	24.5 g
		なのはなあえ						かつおぶし			ほうれんそう コーン しょうゆ	16.6 g
		やさいののもの							じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ	1.9 g
		きよみオレンジ									きよみオレンジ	
		川奈小 ぎゅうにゅう 大池小 パン	X		X			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	602 Kcal
24 水		旭小 やきそば	X					ぶたにく 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 あかびーや グリーンピース しいたけ しょうが	ソース しお こしょう	24.6 g 20.2 g 3.4 g
		くきわかめとたまごのスープ			X			たまご とりにく くきわかめ	でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ 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 バインかん ももかん		
		東小 ぎゅうにゅう 旭小 たけのこごはん			X			ぎゅうにゅう あぶらあげ				617 Kcal
25 木		イカのさらさあげ						いか	でんぶん あぶら		しょうゆ さけ しお	27.1 g
		キャベツのあますあえ							さとう ごまあぶら	キャベツ	す しょうゆ しお	19.4 g
		かおりみそしる						とうふ みそ あぶらあげ あおのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	3.1 g
		オレンジ								オレンジ		
		東小 ぎゅうにゅう ドッグパン (パン)	X		X			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	612 Kcal
26 金		ドッグパン (フランクフルト)						フランクフルト			かつやぶ ソース からし	24.8 g
		ドッグパン (キャベツ)							あぶら	キャベツ	しお こしょう	25.7 g
		チンゲンサイのクリームスープ	X		X			ベーコン だっしふんにゅう	こむぎこ バター	チンゲンサイ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	パイヨン しお こしょう	3.4 g
		スイートピーン			X			いんげんまめ ぎゅうにゅう	さとう		みりん	

○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。



協力しよう 給食の準備

楽しい給食の時間を過ごすためには、お互いに協力し合って食事の準備や後片づけをすることが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配ぜんなど、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるようにしましょう。

家庭での食事を大切に

1年間の食事回数は1095回(1日3回×365日)です。そのうち給食が占める回数は約1/6です。ぜひとも、家庭での食事が重要であることを認識して、大切にしてください。

また、朝食や夕食のメニューが重ならないように、献立表を参考にしてください。

