

令和5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	こんだて 献立	小麦 卵 乳 落花生 えび かに	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)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごもくすし		ツナ あぶらあげ	こめ さとう	にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ	す しょうゆ しお	613 Kcal 28.0 g
		しらすいりシューマイ◎	X	しらすいりシューマイ (たまねぎ)	たら ぶたあぶら しらす	さとう しょうが オリーブオイル	ごむぎこ だいす)	16.6 g
		なのはなあえ		かつおぶし		なばな はくさい	しょうゆ	3.3 g
		いもこじる		とうふ ぎゅうにく	さといも こんにゃく	ごぼう ねぶかねぎ 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 でんぶん あぶら)			
2 木	東小 3.4組	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ピピンパ		ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	みりん しょうゆ トウバンジャン しお	647 Kcal 26.8 g
		ちゅうかうふうコーンスープ		たまご ぶたにく	でんぶん はるさめ	コーン にんじん ねぶかねぎ しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	18.5 g 2.9 g
		アセロラゼリー		かんてん	さとう	アセロラジュース		
3 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	X	しょくパン (ごむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		667 Kcal
		とりにくのからあげ		とりにく	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ	28.7 g
		ひじきサラダ		ツナ ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン にんじん きゅうり	す しょうゆ しお からし	28.9 g 2.7 g
		ひよこまめのスープ		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 パセリ	パイオン しお こしょう	
	でこぼん				でこぼん			
6 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		きゅうきゅうカレー◎		きゅうきゅうカレー (こめ コーン じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ あぶら こなあめ トマト)				706 Kcal
		アーモンドあえ			アーモンドブードル さとう アーモンド	こまつな はくさい もやし	しょうゆ	17.4 g 32.7 g
		じゃがいもとベーコンのこみ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ	パイオン しお こしょう	3.1 g
		くりむしパン	X	とうにゅう	ケーキミックスこ (ごむぎこ くりかんろに	さとう だっしふんにゅう)		
	かたぬきチーズ◎			チーズ				
7 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	X	しょくパン (ごむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		616 Kcal
		ポパイエッグ		たまご ベーコン	バター	ほうれんそう たまねぎ	しお こしょう	26.1 g
		イタリアンサラダ	X		スパゲティ さとう オリーブあぶら	キャベツ コーン あかピーマン	す しお こしょう	24.4 g 3.3 g
		はくさいときのこのスープ		とりにく		はくさい しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	
	ブルーベリーゼリー◎			ブルーベリーゼリー (さとう ブルーベリー	かんてん)			
8 水	大池小	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		にこみうどん	X	とりにく あぶらあげ	うどん (ごむぎこ) さとう	こまつな にんじん ねぶかねぎ しいたけ	しょうゆ さばぶし さけ みりん しお	613 Kcal 30.9 g
		ちくわのきのみあげ	X	ちくわ たまご	ごむぎこ アーモンドブードル アーモンド ごま あぶら			20.7 g 2.4 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ もものかんづめ		じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	
9 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん			こめ			722 Kcal
		ししゃもたつあだげ◎	X	ししゃもたつあだげ (ししゃも ごむぎこ でんぶん さとう) あぶら				32.0 g 26.6 g
		くきわかめあえもの		くきわかめ	あぶら さとう	きゅうり コーン	す しょうゆ	3.4 g
		なっとう◎		なっとう (だいす タレ からし)				
		とんじる		とうふ ぶたにく みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
	オレンジ				オレンジ			
10 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	X	ロールパン (ごむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		617 Kcal
		じゃがいものさばミートグラタン		さば チーズ	じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう	28.8 g 22.9 g
		ポイルブロッコリー				ブロッコリー	しお	3.7 g
		だいすのつぶつぶスープ		だいす ベーコン		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 こしょう	
	いちご				いちご			

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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)	みどり色の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
13月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				633 Kcal 23.5 g 21.8 g 2.8 g
		メキシカンライス				X	X			あさり いか えび	こめ バター あぶら	たまねぎ グリンピース	しお カレーこ	
		じゃがいもサラダ								ハム	じゃがいも さとう あぶら	コーン たまねぎ きゅうり	す しお こしょう	
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイオン しょうゆ しお こしょう	
		セサミパイ	X			X					パイシート (こむぎこ さらめとう こま)	あぶら だっしふんにゅう	さとう)	
14火	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				717 Kcal 31.1 g 31.9 g 2.7 g
	旭小	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			
	1~4年	コーンシチュー	X		X					ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ コーン にんじん パセリ	パイオン しお こしょう	
	6年	ビーンズフライ								だいず	でんぷん あぶら		しお	
		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 さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
		パイナップル										パイナップル		
15水	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				662 Kcal 27.1 g 23.0 g 2.0 g
	南小	ごはん									こめ			
	旭小	あじのごまフライ	X	X						あじ たまご	こむぎこ パンこ こま あぶら		しお こしょう	
		ブロッコリーのサラダ									あぶら さとう	ブロッコリー にんじん コーン	す しょうゆ しお	
		わかめスープ								とうふ わかめ	こまあぶら	えのきたけ ねぶかねぎ	パイオン しお しょうゆ こしょう	
		いよかん										いよかん		

○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。



かんじや 感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめ やさい つくったり、
 魚をとったり、牛や
 豚、にわとりを育てて
 くれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所
 からみんなの町へ、
 また給食センターか
 ら学校まで運んでく
 れる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選ん
 で売ったり、注
 文に応じて朝、
 学校まで運んで
 くれます。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教
 諭(学校栄養職員)
 の先生や、給食をつ
 くる調理員さん。



● 準備をする人

給食当番

