

平成31年度

4月学校給食予定献立表

内海小学校・大野小学校・巽小学校・第三中学校・巽中学校

日	曜日	献立名	熱量 カキリ		食品名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
10	水	ごはん・ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	658	788	血液や筋肉・骨格となるもの ぎゅうにゅう・とうふ ぶたミンチ・わかめ あつあげ・みそ	働く体や体温になるもの ごはん・ごま かたくりこ はるさめ	からだの調子をととのえるもの たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ
11	木	パン・ぎゅうにゅう コロケ・ポイルキャベツ やさいスープ	684	799	ぎゅうにゅう コロケ ベーコン	パン あぶら じゃがいも	キャベツ・たまねぎ もやし・にんじん ピーマン
12	金	ごはん・ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに はるいろサラダ	602	715	ぎゅうにゅう とりにく・あげ ひらてん	ごはん じゃがいも	いとこんにやく・にんじん グリーンピース・えだまめ きゅうり・コーン
15	月	カレーライス・ぎゅうにゅう ふくしんづけ グリーンサラダ	668	801	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふくしんづけ・ブロッコリー きゅうり・キャベツ
16	火	パン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいサラダ	645	748	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ・ごぼう れんこん
17	水	ごはん・ぎゅうにゅう おでん こんぶあえ	569	672	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ ひらてん・こんぶ	ごはん	だいこん・こんにやく こまつな・にんじん もやし
18	木	パン・ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ひじきサラダ	641	743	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ・ひじき	パン はるさめ	キャベツ・たまねぎ にんじん・きゅうり ブロッコリー・コーン
19	金	ごはん・ぎゅうにゅう ぶたじゃが おひたし	584	691	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	ごはん じゃがいも	たまねぎ・いとこんにやく にんじん・グリーンピース もやし・きゅうり・キャベツ
22	月	ごはん・ぎゅうにゅう かつおのかくに ゆかりあえ・みそしる	636	759	ぎゅうにゅう かつお・とうふ あげ・わかめ・みそ	ごはん	しょうが・キャベツ もやし・しそ にんじん・ごぼう
23	火	パン・ぎゅうにゅう ポトフ ささみサラダ	616	711	ぎゅうにゅう ウインナー ささみ	パン じゃがいも	たまねぎ・にんじん ブロッコリー きゅうり
24	水	ごはん・ぎゅうにゅう だいずのいそに おひたし	600	712	ぎゅうにゅう とりにく・だいず ひらてん・ひじき	ごはん	だいこん・にんじん こんにやく・ほうれんそう しめじ・もやし
25	木	パン・ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツかんでん	684	799	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン スパゲティ かんでん	キャベツ・たまねぎ にんじん・みかん もも・パイナップル
26	金	ごはん・ぎゅうにゅう きんぴらごぼう あまぜあえ	571	675	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ ひらてん・わかめ	ごはん	ごぼう・にんじん いとこんにやく・グリーンピース もやし・キャベツ

※ 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



学校給食 について

学校給食は栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することにより、子どもの健康の保持増進、体位の向上を図っています。

また、栄養補給だけでなく「生きた教材」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用され、食育を増進していく上での中心的な役割を担っています。

副菜

野菜を中心としたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をととのえます。

主食

ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。



牛乳

給食にいつもつきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもにからだをつくるもとになります。