



# 令和5年 4月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：給食の決まりをまもろう

国見町給食センター

日 曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	給食休み	
7 金	🍷 中学校 入学・進級お祝い献立 🍷									
	ごはん 牛乳 焼きメンチカツメンチソースかけ グリーンサラダ オニオンスープ お祝いゼリー(中のみ)	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン (豆乳)	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ パセリ (いちご)	ごはん 水あめ さとう でん粉 こめ油	幼 - 小 - 中 844	- - 26.4	- - 24.4	- - 2.8	幼稚園 小学校	
	🍷 さかなの日献立 🍷 毎月7日は、さかなの日です。魚を食べてSDGsを考えよう！									
10 月	ごはん 牛乳 さけのあげぼの焼き 切り干し大根のふくめ煮 わかめ汁	牛乳 さけ ぶた肉 油あげ とうふ みそ わかめ	にんじん 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 さやいんげん 長ねぎ	ごはん マヨネーズ こめ油 さとう じゃがいも	幼 - 小 - 中 751	- - 34.3	- - 20.6	- - 2.5	幼稚園 小学校	
	11 火	ごはん 牛乳 とり肉のアップルソースかけ 青菜ののりごま和え ご汁 お祝いゼリー(幼のみ)	牛乳 とり肉 のり ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 油あげ (豆乳)	にんにく りんご レモン にんじん もやし 小松菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ (いちご)	ごはん こめ油 さとう ごま でん粉 じゃがいも	幼 551 小 - 中 854	21.8 - 31.8	20.4 - 27.1	1.8 - 2.7	幼年少 小学校 中3年
		🍷 小学校 入学・進級お祝い献立 🍷								
ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ひじきサラダ ポトフスープ お祝いゼリー(小のみ)		牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき ハム ウインナー (豆乳)	にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ とうもろこし 小松菜 (いちご)	ごはん さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	幼 124 小 746 中 881	6.1 22.8 26.9	7.0 20.0 21.7	0.2 2.1 2.3	幼年少 幼年中長 は牛乳のみ 中3年	
13 木	カットコッパパン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのクリームスープ いちご	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ いちご	パン こめ油 こめ粉 ベシヤメルルウ シチュールウ 生クリーム	幼 517 小 634 中 830	23.1 28.6 36.2	18.6 22.6 27.2	1.9 2.4 3.1	幼年少 幼年少 中3年	
	14 金	ごはん 牛乳 いわしのあげびたし ごもくきんぴら なめこと野菜のみそ汁	牛乳 いわし とり肉 くきわかめ さつまあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも でん粉	幼 524 小 - 中 782	23.0 - 32.1	17.9 - 21.3	1.9 - 2.6	幼年少 小学校
		17 月	ごはん 牛乳 しのだ煮 ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳 油あげ とり肉 ハム ぶた肉	たけのこ ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん ごま でん粉 マヨネーズ さとう こめ油 じゃがいも	幼 561 小 703 中 862	19.1 23.0 26.6	19.8 23.0 25.4	1.7 2.0 2.3
🍷 18日~22日は国見食育week 🍷										
18 火	🍷 かみかみ献立 🍷 よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。早食い予防のために、よくかんで食べましょう。									
	ごはん 牛乳 ささかまのいそべあげ ぶたどんの具 けんちん汁 オレンジ	牛乳 ささかまほこ 青のり ぶた肉 とうふ みそ	こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 オレンジ	ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも	幼 488 小 614 中 759	21.9 26.3 30.7	14.2 16.5 17.8	1.7 2.1 2.6	幼年少	
	19 水	♪ 佐賀県郷土料理献立 ♪ 佐賀県ではお祝いの時に食べられている「炒り焼き」を味わいましょう。								
ごはん 牛乳 とりつくね おひたし 炒り焼き		牛乳 かまぼこ とり肉 焼きとうふ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ	ごはん パン粉 ごま油 こめ油 じゃがいも さとう	幼 124 小 - 中 820	6.1 - 35.2	7.0 - 23.5	0.2 - 2.5	幼年少 幼年中長 は牛乳のみ 小学校	
20 木		🍷 かみかみ献立 🍷 よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。一口、30回をめやすにかんで食べましょう。								
	コッパパン いちごジャム 牛乳 とり肉のバジル焼き まめまめサラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 ハム 大豆 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 あずき ベーコン	バジル むき枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	パン 小麦粉 大麦 きび 赤米 ドレッシング マカロニ いちごジャム	幼 - 小 673 中 876	- 29.1 36.6	- 21.6 25.8	- 2.4 3.1	幼稚園	
	21 金	☆ みんなで食べる国見の日 ☆ 国見町食卓図鑑PART2より 藤田地区 阿部さんの「五目なっとう」を味わいましょう。								
ごはん なっとう 牛乳 いわしのうめ煮 ごもくなっとうの具 とん汁		牛乳 いわし ぶた肉 ちくわ とうふ みそ なっとう	にんじん 長ねぎ ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 525 小 662 中 840	28.6 34.8 43.0	16.1 19.3 22.3	1.7 2.0 2.4	幼年少	
24 月		🍷 幼稚園 入園・進級お祝い献立 🍷 今日から年少さんも給食がはじまります。								
	🍷 4月生まれのお誕生日おめでとう給食 🍷 4月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！									
	麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ チキンカレー お祝いゼリー(幼のみ) ヨーグルト	牛乳 わかめ こんぶ くきわかめ とり肉 ソフトチーズ スキムミルク ヨーグルト (豆乳)	きゅうり キャベツ とうもろこし むき枝豆 にんにく 玉ねぎ にんじん (いちご)	ごはん 大麦 さとう ごま油 こめ油 じゃがいも カレールー ハヤシルウ	幼 527 小 699 中 882	16.2 21.9 27.5	15.9 20.3 22.3	2.3 2.9 3.4	幼稚園 おめでとう	
25 火	♡ 地産地消献立 ♡ 国見町の樋口豆腐店さんの、とうふ・油あげ・おからを味わいましょう。									
	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うの花炒り かぶと青菜のみそ汁	牛乳 さば みそ さつまあげ おから とうふ 油あげ	にんじん 大根 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ かぶ 小松菜	ごはん こめ油 さとう	幼 517 小 623 中 753	22.7 25.9 29.3	18.7 20.6 21.9	1.4 1.6 1.8		
	26 水	ごはん 牛乳 春巻き わかめときゅうりの酢の物 チャプスイ	牛乳 ぶた肉 わかめ ちくわ かまぼこ うずら卵	きゅうり もやし 干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	ごはん 小麦粉 こめ油 春雨 さとう でん粉 ごま油	幼 124 小 654 中 844	6.1 22.2 27.2	7.0 22.2 26.8	0.2 2.5 3.0	幼牛乳のみ
27 木		かけうどん 牛乳 野菜かきあげ バナナ	牛乳 とり肉 なると	にんじん 玉ねぎ しゅんぎく ごぼう 干しいたけ ほうれん草 バナナ	ソフトめん 小麦粉 こめ油	幼 500 小 577 中 821	19.3 22.9 29.8	15.7 16.8 21.5	1.8 2.3 2.8	
		28 金	ごはん 牛乳 じゃがいもの肉みそがらめ キャベツのあさづけ 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にら キャベツ きゅうり 干しいたけ 小松菜 アセロラ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 春雨	幼 478 小 614 中 755	15.4 19.6 23.1	12.1 15.4 16.8	1.8 2.3 2.7

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:428kcal	たんぱく質:17.7g	脂質:14.7g	カルシウム:289mg 食塩相当量:1.4g
小	エネルギー:654kcal	たんぱく質:25.2g	脂質:19.8g	カルシウム:351mg 食塩相当量:2.2g
中	エネルギー:825kcal	たんぱく質:31.3g	脂質:23.0g	カルシウム:406mg 食塩相当量:2.7g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。