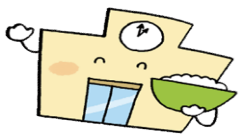




# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 4月  
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ <b>欠食校</b>
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
10 水	ソフトめん			<u>ソフトめん</u>		小 670	<b>相良小</b>
	ミートソース	<u>ぶたにく</u> チーズ	<u>たまねぎ</u> にんじん トマト にんにく	あぶら さとう	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 こしょう <u>フィッシュカルシウム</u>	25.6 2.5	
	コロッケ	だいず	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ さとう	塩	中 842 31.4	
	コールスローサラダ		<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> とうもろこし		コールスロートレッシング*	3.2	
11 木	おさくらごはん			<u>こめ</u>	しょうゆ 酒	小 677	<b>入学 進級 お祝い 給食</b> 
	<u>とりにく</u> 鶏肉のからあげ	<u>とりにく</u>	にんにく しょうが	でんぷん あぶら こむぎこ	酒 しょうゆ 塩	28.0 2.1	
	<u>いそか</u> 磯香あえ	のり	<u>もやし</u> <u>キャベツ</u> にんじん		しょうゆ 和風だし	中 888	
	<u>とんじる</u> 豚汁	<u>ぶたにく</u> <u>とうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	<u>たまねぎ</u> こんにやく ごぼう にんじん <u>ねぎ</u>	<u>じゃがいも</u>	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>	37.7 2.7	
	いちご		<u>いちご</u>			2.7	
12 金	<u>むぎ</u> 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 648	<b>菅山小</b> 
	さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	さとう	みりん風調味料	25.4 1.4	
	たけのこサラダ		たけのこ <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> とうもろこし	さとう	和風ドレッシング しょうゆ 塩	中 816	
	<u>じる</u> すまし汁	とうふ かまぼこ	<u>たまねぎ</u> にんじん ほうれんそう えのき		しょうゆ 塩 <u>かつお節</u> 昆布	31.0 2.0	
	でこぼん		<u>でこぼん</u>			2.0	
15 月	<u>むぎ</u> 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 664	
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう	23.0 2.0	
	たくあんあえ	こんぶ	<u>キャベツ</u> たくあん <u>きゅうり</u>	ごま ごまあぶら		中 831	
	<u>にく</u> 肉じゃが	<u>ぶたにく</u>	<u>たまねぎ</u> にんじん こんにやく	<u>じゃがいも</u> さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 <u>フィッシュカルシウム</u>	27.4 2.6	
16 火	わかめごはん	わかめ		<u>こめ</u> さとう	塩	小 635	
	あつやきたまご	<u>たまご</u>		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん <u>かつおだし</u> <u>しょうゆ</u> 塩 昆布	25.1 2.4	
	アーモンドあえ		<u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	中 783	
	<u>じる</u> けんちん汁	<u>とうふ</u> <u>あぶらあげ</u>	<u>だいこん</u> にんじん ごぼう ねぎ	さといも ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩 <u>かつお節</u> <u>さば節</u>	29.5 3.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト					



# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 4月  
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ <b>欠食杖</b>
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
17 水	バーガーパン			パン		小 659 27.0 3.2 中 853 34.1 4.2	<b>相良小</b>
	ハンバーグ	<u>とりにく</u>	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩		
	ひじきとコーンのソテー	ベーコン ひじき	とうもろこし にんじん えだまめ	さとう あぶら	しょうゆ ワイン 塩 こしょう		
	はる 春キャベツの クリームスープ	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>とりにく</u>	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	<u>じゃがいも</u> あぶら	ベシヤメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
	セミノールオレンジ		セミノールオレンジ				
18 木	チャーハン	<u>ぶたにく</u>	<u>たまねぎ</u> ピーマン しょうが にんにく	<u>こめ</u> ごまあぶら	ガラスープ 中華だし しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	小 628 19.2 2.3 中 801 23.4 3.0	
	はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ こめこ でんぶん さとう	しょうゆ ブイヨン 塩		
	ナムル		<u>もやし</u> ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	ワンタンスープ	ぶたにく みそ	<u>たまねぎ</u> <u>テンゲンサイ</u> にんじん <u>ねぎ</u> しょうが	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	ガラスープ しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		
19 金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 672 28.3 1.8 中 839 34.1 2.3	
	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	<u>ぶたにく</u>	<u>たまねぎ</u> しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	ポテトサラダ		<u>きゅうり</u> とうもろこし にんじん	<u>じゃがいも</u> ソエッグマヨネーズ			
とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	<u>とうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u> わかめ	<u>だいこん</u> にんじん <u>ねぎ</u>		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>			
22 月	マーガリンパン			パン マーガリン		小 634 23.6 2.7 中 863 30.6 3.4	
	ツナとポテトのグラタン	<u>ぎゅうにゅう</u> ツナ チーズ	<u>たまねぎ</u> ほうれんそう	<u>じゃがいも</u> マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう		
	カラフルサラダ		キャベツ <u>きゅうり</u> ピーマン		イタリアントレッシング		
	やさしい にくだんご 野菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい <u>テンゲンサイ</u> にんじん たまねぎ しょうが ブルーン	パンこ でんぶん あぶら	ガラスープ スープストック コンソメ しょうゆ 塩 こしょう かつお節		

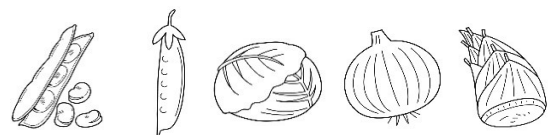
※献立内容は、都合により変更になる場合があります。











※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※**太字**は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

たべものクイズのこたえ ※クイズは、うらにあります。

- ①そらまめ ②さやえんどう ③キャベツ ④たまねぎ ⑤たけのこ



日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ <b>欠食校</b>
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
23 火	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 650 29.2 1.5 中 798 34.7 1.8	
	 とりにく 鶏肉とレバーのケチャップあえ	<u>とりにく</u> <u>とりレバー</u>		でんぷん あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	にらともやしのあえもの	のり	<u>もやし</u> にら にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	 こまつな 小松菜のみそ汁	<u>とうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	<u>こまつな</u> <u>たまねぎ</u> にんじん えのき		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	カラマンダリンオレンジ		カラマンダリンオレンジ				
24 水	ちゅうか 中華めん			<u>ちゅうかめん</u>		小 712 27.6 3.5 中 910 34.1 4.4	
	とんこつラーメンスープ	<u>ぶたにく</u>	<u>キャベツ</u> <u>チンゲンサイ</u> にんじん <u>ねぎ</u> <u>きくらげ</u> しょうが にんにく		豚骨ラーメンスープ しょうゆ こしょう <u>フィッシュカルシウム</u>		
	 あげぎょうざ	とりにく だいたず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨サラダ		<u>もやし</u> <u>きゅうり</u> にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	てつく 手作りプリン	<u>ぎゅうにゅう</u>		さとう	塩		
25 木	たけのこごはん	<u>あぶらあげ</u>	たけのこ にんじん	<u>こめ</u> さとう むぎ	しょうゆ 酒 塩	小 618 27.1 2.5 中 772 34.1 3.1	
	 さわら 鯖のみそマヨネーズ焼き	さわら みそ	パセリ	ノエッグマヨネーズ パンこ	酒		
	 きりほしだいこん 切り干し大根の煮物	さつまあげ	にんじん きりほしだいこん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	く 具だくさん汁	とうふ	にんじん ごぼう <u>こまつな</u> <u>ねぎ</u>	さといも	しょうゆ 酒 塩 <u>さば節</u> 昆布		
	きよみ 清見オレンジ		<u>きよみオレンジ</u>				
26 金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 713 27.1 2.8 中 878 31.9 3.7	
	 ポークカレー	<u>ぶたにく</u> チーズ	<u>たまねぎ</u> にんじん りんご しょうが にんにく	<u>じゃがいも</u> あぶら	カレールー ケチャップ ソース ワイン チャツネ しょうゆ <u>フィッシュカルシウム</u> 塩		
	だいたず 大豆としらすの揚げ煮	だいたず <u>しらす</u>		あぶら でんぷん さとう ごま	しょうゆ		
	 かいそう 海藻サラダ	かいそう	<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>		棒棒鶏ドレッシング		
30 火	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 651 24.7 2.1 中 834 31.0 2.9	ふるさと 給食 
	 くる 黒はんぺんのお茶フライ	<u>くるはんぺん</u>	<u>ちや</u>	パンこ こむぎこ あぶら こめこ			
	たけのことあらめの煮物	さつまあげ あらめ	たけのこ にんじん さやいんげん	さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	じゃがいもだんごのみそ汁	<u>とりにく</u> みそ	<u>たまねぎ</u> にんじん ごぼう <u>ねぎ</u>	じゃがいもだんご	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	でこぼん		<u>でこぼん</u>				

## 献立作成について

学校給食の献立は、たくさんの種類の食材を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立になるようにしています。また、季節の食材や地場産物、郷土料理や世界の料理、児童の作成した献立、行事食などを取り入れ、食育の「生きた教材」として魅力あふれるものになるように努めています。



## 衛生管理について

安全な給食が提供できるように、気をつけて作っています。

調理員は健康  
チェックをし、  
身だしなみ  
を整えて  
います。



野菜・果物は  
流水で3回  
以上洗い  
ます。



※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマト  
や果物を除き、  
すべて加熱  
します。



※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に  
喫食できるよう、  
時間を考えて  
調理します。



## 今日の給食は何かな？

毎月の献立表を、目にしやすいところにはって、献立等を確認して下さい。

牧之原市のホームページにも掲載しています。給食センターのInstagramには献立の写真や調理の動画、子どもたちの感想やレシピ等をのせていますので、あわせてご覧ください。

### 【献立表の表示について】

・主な食材を料理ごとに、赤・黄・緑の3色のグループと調味料等に分けて、使用量の多い物から順に表示してあります。



献立表



インスタ

そのひとことが…



給食作りは朝から大忙し



みんなのそのひとことが、まいにち毎日のエネルギーになっています。



### ふるさと給食の日

牧之原市や静岡県でとれた食べものをたくさん使った献立です。毎月実施する予定です。

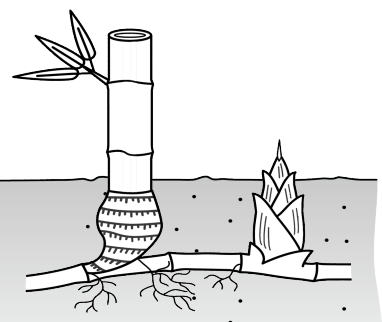
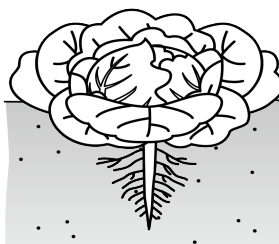
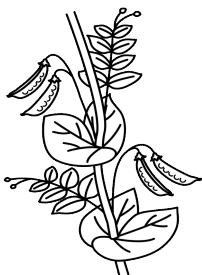
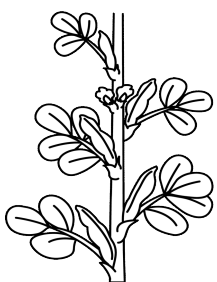


### 減塩献立

小学校3年生の1食当たりの塩分量が2g未満の献立です。

## たべものクイズ

下の絵は春にとれる食べものです。名前がわかるかな？(こたえは、うらにあります。)こたえがわかったら、色もぬってみてね。



①( ) ②(さや ) ③( ) ④( ) ⑤( )