

平成28年 4月の予定献立表



食品群	体内でのたはらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

城岳学校給食センター
電話番号 098-917-3482

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学				

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

ご入学・進級おめでとうございます！

城岳小・天妃小のみなさん、ご入学・進級おめでとうございます。
1年生のみなさんにとっては、初めての学校給食ですね。楽しみにしていますか？ 給食はおいしくて栄養満点で、みなさんの元気な学校生活をささえてくれます。皆さん、昨年度より少しでも苦手なものを食べてみたり、食品名を覚えてみたり、感謝の気持ちをもって食べてみましょう。
今年度も子どもたちの健康と笑顔のため、安心安全な給食の提供に努めます。

8(金) 浜下り

タマナーのウサチ
うむじてんばら

牛乳

くらまいごはん

イナムドウチ

牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ

こめ、黒米、ごま、ごま油、さとう
べにいも、じゃがいも、でん粉、ササゲ油

だいこん、しいたけ、こんにやく、サバツキゅうり、にんじん

C 650 P 22.5 F 16.9

小学校	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
こんだて	アセロランポンチ 牛乳 むぎごはん チキンカレー	ゴボウサラダ 牛乳 洋風ハンバーグ あみパン コンソメスープ	オレンジ 酢豚 牛乳 むぎごはん チンゲン菜のスープ	からしないため 牛乳 ずんだもち むぎごはん 鶏ソメ汁	りんご 牛乳 キバナゴのなんぼんづけ むぎごはん じゃがいものみそしる	
あか	牛乳、とりにく、とりレバー 白花豆、白いんげん豆	牛乳、スキムミルク、とりにく、ぶたにく ハム	牛乳、とりにく、ぶたにく	牛乳、いとよりだい、たまご、チキアギ とうふ、いんげんまめ、しろはなまめ	牛乳、わかめ、うすあげ、みそ きびご	
き	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、ササゲ油 こむぎこ、マーガリン、ラード	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、パン粉、でん粉、ササゲ油 ラード、ごま	こめ、むぎ、はるさめ、ごま油、でん粉 ササゲ油、さつまいも、さとう	こめ、むぎ、でん粉、みずあめ、さとう ササゲ油、もちごめ粉、アーモンド	こめ、きび、じゃがいも、でん粉 こむぎこ、ササゲ油、さとう	
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく ブルーコン、もも、みかん、パイン アセロラ、ササゲ	たまねぎ、セロリ、パセリ、トマト、 しめじ、マッシュルーム、にんにく ごぼう、にんじん、きゅうり	ササゲ、にんじん、しいたけ、たまねぎ ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しょうが にんにく、ニューサマーオレンジ	にんじん、ねぎ、こまつな、からしな グリーンピース	こまつな、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン 赤ピーマン、りんご	
小学校	C 679 P 21.5 F 15.1	C 609 P 25.4 F 24.4	C 665 P 20.9 F 16.3	C 652 P 26.3 F 14.4	C 645 P 27.7 F 14.8	
こんだて	黒糖ビーンズ 牛乳 ハパイイリチ いわしのうめに 雑穀ごはん けんちんじる	オレンジ 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜とキノコの和え物 梅とひじきの炊き込みご飯	にんにくの芽炒め 牛乳 うさぎまんじゅう むぎごはん 中華風コーンスープ	オレンジ 牛乳 さばのみそ焼き ぎゅうどん キャベツのおかか和え	スナークグー 牛乳 さばのみそ焼き ゆかりごはん ゆしどうふ	
あか	牛乳、ひよこまめ、レンズ豆、えんどう いんげんまめ、小豆、大豆、ツナ チキアギ、いわし	牛乳、ひじき、あぶらあげ、とりにく だいず、いとけずり、ちくわ、生クリーム スキムミルク	牛乳、とうふ、たまご、ぶたにく、あずき	牛乳、ぎゅうにく、とりにく、いとけずり	牛乳、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ かまぼこ、さば、みそ	
き	こめ、げんまい、おし麦、赤米、黒米 もち麦、さといも、ごま油、ササゲ油 さとう、でん粉、こくとう	こめ、むぎ、ササゲ油、ごま、ノーマグマターズ さとう	こめ、むぎ、でん粉、ササゲ油、さとう マーガリン、こむぎこ、ラード、大豆油	ササゲ油、さとう、こめ、むぎ	こめ、ササゲ油、さとう、ごま	
みどり	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にら こんにやく、ハパイア、うめ、しそ	うめ、にんじん、たけのこ、こまつな もやし、しめじ、甘夏刺身	コン、ねぎ、しょうが、にんにくのめ にんじん、ごぼう	こんにやく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ しいたけ、いんげん、しょうが、 サバツキゅうり、かんでん、オレンジ	しそ、ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ グリーンピース	
小学校	C 689 P 30.0 F 21.5	C 631 P 24.1 F 20.2	C 607 P 19.7 F 15.7	C 556 P 25.6 F 12.1	C 652 P 33.3 F 20.3	
こんだて	さつまいものみつがらめ 牛乳 ジャージャー麺 トマトとたまごのスープ	やきのり 牛乳 白菜のおひたし もずくみそ むぎごはん 煮つけ	チーズ 牛乳 ブロッコリーサラダ 白身魚フライ バーガーパン パンクンスープ	きりぼしだいこんいため 牛乳 サーターアンダギー むぎごはん アーサー	<h2 style="font-size: 2em;">昭和の日</h2>	
あか	牛乳、ぶたにく、大豆、みそ、たまご ペーコ、だいず	牛乳、ぶたにく、こんが、あつあげ、みそ ちくわ、糸けずり、しらす、もずく、のり	牛乳、スキムミルク、ペーコ、とうにゅう 白花豆、白いんげん豆、ほき、ひよこ豆 えんどう、赤いんげん豆、チーズ	牛乳、アーサー、とうふ、こんが、ぶたにく あぶらあげ、たまご		
き	ラーメン(小麦粉)、ササゲ油、さとう、ごま ごま油、でん粉、さつまいも、みずあめ こくとう	こめ、むぎ、さとう、ササゲ油	こむぎこ、さとう、ショートニング ササゲ油、パン粉、でん粉	こめ、むぎ、さとう、ササゲ油、こむぎこ コーンスターチ、こくとう		
みどり	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけの こ、トマト、チンゲン菜	だいこん、こんにやく、にんじん、ササゲ油 いんげん、はくさい、ねぎ、しょうが	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、コーン ブロッコリー、カリフラワー	だいこん、にんじん、こんにやく しょうが		
小学校	C 714 P 30.4 F 23.9	C 591 P 25.1 F 13.3	C 670 P 28.3 F 23.6	C 736 P 26.2 F 22.0		

欠食予定

28日 天妃小
遠足のため欠食

がっこうきゅうしよく 心を込めてつくります。

か がんばりの
きく体を
つくるために

え 栄養の
バランスを
考え

こ こころを
こころを

え でのよい
給食スタッフ
が

き 野菜や果物
を切って

ゆ たまごを
まぜ

え 勉強に
がんばる

し (心身)ともに
健康であるよう

よ 給食を
提供

く つくった給食
をすすんで
食べる

♪1年生の給食開始日程♪

天妃小学校

- ・4/11(月)・・・牛乳スタート
- ・4/18(月)・・・完全給食スタート

城岳小学校

- ・4/19(火)・・・牛乳スタート
- ・5/6(金)・・・完全給食スタート

生まれて初めての学校給食。
どきどきわくわく…
毎日色んなメニューが
登場します。
どれも栄養たっぷりで
とってもおいしいので、
楽しみにしてくださいね！