



令和4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 木	黒パン 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	パン さとう じゃがいも 大麦 こめ油	幼 - 小 - 中 962	- - 30.8	- - 27.3	- - 3.4	幼稚園 小学校	
8 金	🎉 小学校・中学校 入学・進級お祝い献立 🎉									
8 金	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き くきだちのごまネーズ和え 沢煮椀 お祝いゼリー	牛乳 とり肉 ささかまぼこ ぶた肉	くきだち菜 にんじん みつば キャベツ とうもろこし 大根 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ いちご	ごはん さとう ごま マヨネーズ	幼 - 小 671 中 837	- 26.6 32.4	- 23.6 27.3	- 2.1 2.5	幼稚園	
11 月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルト和え	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん にんにく 玉ねぎ りんご みかん ラフランス	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 カレールウ ハヤシルウ	幼 124 小 640 中 817	6.1 19.9 23.9	7.0 17.2 19.4	0.2 2.3 2.7	年少 年中長は 牛乳のみ	
12 火	ごはん そぼろごはんの具 牛乳 さばのみそ煮 若竹汁 オレンジ	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ わかめ	にんじん さやえんどう しょうが たけのこ オレンジ	ごはん さとう こめ油	幼 529 小 647 中 790	26.3 31.4 37.0	17.9 19.7 21.0	2.2 2.7 3.3	年少	
13 水	ごはん 牛乳 メンチカツメンチソースかけ 切干大根の含め煮 呉汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ 油揚げ とうふ	キャベツ にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ 糸こんにゃく 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも こめ油 パン粉 小麦粉	幼 124 小 681 中 847	6.1 24.9 29.5	7.0 20.4 23.0	0.2 2.9 3.4	年少 年中長は 牛乳のみ	
14 木	コッパパン マーシャルビーンズ 牛乳 とり肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 マグロオイルフレーク ベーコン	パプリカ にんじん 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マーマレード	パン マカロニ さとう マーシャルビーンズ	幼 605 小 733 中 984	24.9 30.7 39.1	24.4 28.5 36.0	2.0 2.6 3.4	年少	
15 金	ごはん 牛乳 春巻 ひじきサラダ マーボー豆腐	牛乳 ハム ぶた肉 みそ とうふ ひじき	にんじん たら きゅうり キャベツ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 春雨 さとう でん粉 こめ油 ごま油	幼 614 小 - 中 961	21.4 - 31.3	19.9 - 27.1	2.0 - 3.0	年少 小学校	

🍱・🍱・🍱 18日~22日は国見食育week 🍱・🍱・🍱

18 月	☆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「五目納豆」									
18 月	ごはん 納豆 牛乳 五目納豆の具 しのだ煮 豚汁	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 ちくわ 納豆 とうふ みそ	にんじん ピーマン たけのこ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも こめ油	幼 547 小 686 中 856	26.9 33.0 39.8	18.7 22.0 24.7	1.8 2.1 2.4	年少は 牛乳のみ	
19 火	♡地産地消献立♡ 国見町産や伊達地区産の野菜をたっぷり使います。今月は、きゅうり・かぶ・さやえんどうを予定しています。									
19 火	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツの塩こんぶ和え かぶとさやえんどうのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ こんぶ	にんじん みつば さやえんどう 玉ねぎ きゅうり かぶ キャベツ ぶどう	ごはん さとう こめ油 ごま油	幼 436 小 555 中 742	17.6 21.7 26.2	13.5 16.0 18.0	1.9 2.4 2.9	年少は 牛乳のみ	
20 水	♪広島県郷土料理献立♪ 広島県呉市の肉じゃがです。									
20 水	ごはん 牛乳 いわしの梅の香揚げ ごま和え 呉の肉じゃが	牛乳 いわし ぶた肉	ほうれん草 にんじん さやいんげん もやし こんにゃく 玉ねぎ 梅干し	ごはん さとう ごま じゃがいも こめ油 パン粉 小麦粉	幼 124 小 - 中 827	6.1 - 29.9	7.0 - 23.2	0.2 - 2.7	幼牛乳のみ 小学校	
21 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。早食い予防のために、よくかんで食べましょう。									
21 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2個	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 スキムミルク チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ いちご	パン こめ粉 こめ油 シチュールウ 生クリーム	幼 - 小 738 中 962	- 32.9 41.4	- 24.2 29.0	- 2.4 3.1	幼稚園	
22 金	🎂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！									
22 金	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	にんじん えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	ごはん さとう でん粉 ドレッシング	幼 463 小 590 中 739	17.1 21.1 24.9	14.9 17.8 19.9	1.7 2.1 2.5	年少は 牛乳のみ	
25 月	ごはん 牛乳 とり肉のアップルソースかけ ごぼうサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ハム 油揚げ とうふ みそ	小松菜 にんにく りんご レモン ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 さとう ごま じゃがいも こめ油 マヨネーズ	幼 548 小 704 中 888	23.4 29.1 34.6	16.0 19.7 23.1	1.8 2.4 2.9		
26 火	ごはん 牛乳 焼きざけ 五目きんぴら なめこと野菜のみそ汁	牛乳 さけ とり肉 さつまあげ とうふ みそ くきわかめ	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 玉ねぎ なめこ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま	幼 471 小 610 中 768	20.5 25.9 31.3	16.3 20.0 23.1	1.8 2.2 2.6		
27 水	ごはん 牛乳 ひじきしゅうまい 海そうサラダ チャプスイ	牛乳 ひじき ぶた肉 かまぼこ うずらたまご わかめ こんぶ	むき枝豆 にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし 干しいたけ	ごはん さとう でん粉 ごま油 小麦粉	幼 124 小 585 中 763	6.1 22.7 28.6	7.0 16.4 19.4	0.2 2.5 3.1	幼牛乳のみ	
28 木	山菜うどん 牛乳 きんぴらかき揚げ バナナ	牛乳 とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう わらび 小松菜 玉ねぎ なめこ 長ねぎ バナナ	ソフトめん こめ油 小麦粉	幼 520 小 598 中 821	18.6 22.1 28.8	18.2 19.4 22.7	1.5 2.0 2.6		

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:402kcal	たんぱく質:17.0g	脂質:14.4g	カルシウム:273mg 食塩相当量:1.3g
小	エネルギー:649kcal	たんぱく質:26.3g	脂質:20.4g	カルシウム:373mg 食塩相当量:2.4g
中	エネルギー:848kcal	たんぱく質:31.8g	脂質:24.0g	カルシウム:406mg 食塩相当量:2.9g

和食の配ぜん

和食は、食器のならべ方が決まっています。
茶碗は左側、汁碗は右側に、主菜を右奥、
副菜を左奥におきます。はしは、はし先を左に向
けて、手前におくようにします。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？
よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

