

平成31年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

4月

献立表

伊達市中央給食センター

4月の食育目標：給食の決まりを守って楽しい食事をしよう。

●手洗いや後片付けをきちんとしましょう。

今月のカミカミ献立の日

- 9日(火)…海藻サラダ
- 17日(木)…たけのこ入りきんぴら
- 22日(火)…もやしとこんにゃくの炒め物
- 25日(木)…ピーマンのおかか和え



赤	血や肉となる
緑	体の調子を整える
黄	熱や力となる
家	家でとってほしい食べ物

月

火

水

木

金

今月の平均栄養価			※()は基準値です。				
こんだて	幼稚園	小学校	中学校	こんだて	赤緑黄家		
エネルギー(kcal)	574 (490)	645 (650)	784 (830)	9	10	11	12
たんぱく質(g)	21.4 (16~25)	24.3 (21~33)	28.8 (27~42)	・鶏肉の照り焼き ・海藻サラダ ・コッペパン ・春のホワイトシチュー	・ソースハンバーグ ・コールスローサラダ ・カルシウム入り・なめこ汁 ・ごはん	・さばのみぞ煮 ・野菜炒め ・麦ごはん ・すまし汁	・うの花コロッケ ・オレンジ ・中華めん ・京風ラーメンかけ汁
脂質(g)	18.6 (11~16)	21.0 (14~22)	23.8 (18~28)	牛乳、鶏肉、豆乳、ささかまぼこ、海藻 人参、キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、 きゅうり、もやし、しょうが コッペパン、じゃがいも、ホワイトルウ、 米油、砂糖、いちごジャム	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、わかめ、みそ 人参、なめこ、大根、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ゴーン、トマト、パセリ カルシウム入りごはん、マヨネーズ、パン粉、 でん粉	牛乳、鶏肉、豆腐、さば、豚肉、みそ 人参、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、 ピーマン、玉ねぎ、キャベツ 麦ごはん、ふ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、あから、ひじき 人参、玉ねぎ、キャベツ、メンマ、コーン、万能ねぎ、 干しいたけ、ごぼう、しじみ、オレンジ 中華めん、パン粉、米油、ごま油
カルシウム(mg)	309 (290)	352 (350)	397 (450)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
食塩(g)	2.0 (1.5未満)	2.1 (2.0未満)	2.5 (2.5未満)	果物類	果物類	海藻類	緑黄色野菜
エネルギー 食塩相当量	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家
15 祝 入学・進級お祝い献立	16 福神漬け	17 さんまのオレンジ煮	18 肉だんご(2コ)	19 ちくわのいそべ揚げ(幼・小1本、中2本)	20	21	22
・さわらの竜田揚げ ・菜の花あえ ・さくらんぼ ・花形ふりみそ汁 ・お祝いいちごゼリー	・和風サラダ ・麦ごはん ・ポークカレー ・ヨーグルト	・たけのこ入りきんぴら ・カルシウム入り・もやしのみそ汁 ・ごはん	・キャベツとツナのサラダ ・黒パン ・ABCスープ	・ごま和え ・ソフトめん ・肉うどんかけ汁	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、豆腐、さわら、かつお節、わかめ、みそ 人参、菜の花、キャベツ、もやし、大根、 さくらんぼ、花形ふりみそ汁、お祝いいちごゼリー	牛乳、人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、 きゅうり、ゴーン、福神漬け、にんにく、りんご 麦ごはん、じゃがいも、カレールウ、砂糖、 米油	牛乳、さんま、油揚げ、豚肉、さつま揚げ、みそ 人参、もやし、ほうれん草、ごぼう、干しいたけ、 干しいたけ、オレンジ、にんにく	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、ツナ 人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、レモン	牛乳、ちくわ、豚肉、のり 人参、大根、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、もやし	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳 597kcal 1.7g	牛乳 566kcal 1.8g	牛乳 568kcal 2.4g	牛乳 537kcal 2.0g	牛乳 562kcal 1.9g	牛乳 604kcal 2.0g	牛乳 625kcal 1.8g	牛乳 811kcal 2.1g
22 鮭の塩焼き	23 ウィンナー	24 春巻き	25 納豆	26 焼きぎょうざ(2コ)	27	28	29
・もやしとこんにゃくの炒め物 ・カルシウム入り・わかめ汁 ・ごはん	・ブロッコリーのオーロラサラダ ・コッペパン ・卵のマーマレードジャム ・ふわふわスープ	・もやしとちくわのナムル ・わかめ ・ごはん	・ビーマンのおかか和え ・麦ごはん ・肉じゃが ・ゼリー	・フルーツゼリー和え ・中華めん ・みそラーメンかけ汁	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、油揚げ、鮭、豚肉、わかめ、みそ 大根、もやし、こんにゃく、人参、メンマ、 さやいんげん、しょうが	牛乳、ウインナー、卵、豆腐 人参、玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、 キャベツ、ゴーン コッペパン、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、 マーマレードジャム	牛乳、鶏肉、豆腐、なると、ちくわ、わかめ、 人参、玉ねぎ、チップ葉、もやし、小松葉、 にんにく、干しいたけ ごはん、小麦粉、米油、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、納豆、豚肉、かつお節 人参、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース、 ピーマン、もやし、コーン、干しいたけ 麦ごはん、じゃがいも、砂糖、でん粉、ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 人参、もやし、にら、ねぎ、チャベツ、コーン、 干しいたけ、にんにく、ハイ、桃、みかん 中華めん、小麦粉、ごま油、砂糖、ゼリー	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳 574kcal 1.7g	牛乳 569kcal 2.0g	牛乳 585kcal 2.0g	牛乳 574kcal 1.6g	牛乳 604kcal 2.0g	牛乳 675kcal 2.3g	牛乳 836kcal 2.8g	牛乳 870kcal 2.9g
赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家	赤緑黄家

給食&食育だより

学校給食には
次の7つが目標として
掲げられています。

わたしたちが、
みんなのために心を込めて
作っています！



1 てきせつ えいよう せっしゅ 適切な栄養の摂取によ
る健康の保持増進を図
ること。
2 にじょうせいかつ 日常生活における食事
について正しい理解を
深め、健全な食生活を営むこ
とができる判断力を
培い、及び望ましい
食習慣を養うこと。

3 がっこせいかつ 学校生活を豊かにし、
明るい社交性及び協同
精神を養うこと。

4 しょくせいがく しょくく かか ひととひと 食生活が自然の恩恵の上に
なるた
成立つものであることにつ
いての理解を深め、生命及び自
然を尊重する精神並びに環境の
保全に寄与する態度を養うこと。

5 しょくせいがく しょくく かか ひととひと 食生活が自然の恩恵の上に
なるた
成立つものであることにつ
いての理解を深め、生命及び自
然を尊重する精神並びに環境の
保全に寄与する態度を養うこと。

6 がっこせいかつ すぐ わが国や各地域の優れ
た伝統的な食文化につ
いての理解を深めること。

7 しょくせいがく せいさん りゅうつうおよ
ぶ 食料の生産、流通及び
消費について、正しい理
解に導くこと。

8 しょくせいがく せいさん りゅうつうおよ
ぶ 食生活が自然の恩恵の上に
なるた
成立つものであることにつ
いての理解を深め、生命及び自
然を尊重する精神並びに環境の
保全に寄与する態度を養うこと。

給食当番3択クイズ

レベル★	Q1	レベル★	Q2	レベル★★
Q1	正しい給食当番の格好はどうでしょう？	Q2	おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう？	Q3
①ガマンして最後まで仕事をする ②友達に言つて楽な仕事に代わらせる ③先生に言って仕事は休む	①牛乳、納豆、豚肉、かつお節 ②人参、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース、 ピーマン、もやし、コーン、干しいたけ ③麦ごはん、じゃがいも、砂糖、でん粉、ゼリー	①牛乳、納豆、豚肉、かつお節 ②人参、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース、 ピーマン、もやし、コーン、干しいたけ ③麦ごはん、じゃがいも、砂糖、でん粉、ゼリー	①足りなくならない ②きらいな物はへらしてあげる ③とにかく慣れよう	①牛乳、納豆、豚肉、かつお節 ②人参、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース、 ピーマン、もやし、コーン、干しいたけ ③麦ごはん、じゃがいも、砂糖、でん粉、ゼリー
④	⑤	⑥	⑦	⑧
Q4	道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう？	Q5	料理をよそうとき、気をつけることはなんでしょう？	Q6
①おたま ②みそ汁 ③トング ④おひたし	①牛乳 ②しゃもじ ③ハンバーグ	①牛乳 ②おたま ③おひたし	①足りなくならない ②きらいな物はへらしてあげる ③とにかく慣れよう	①牛乳 ②おたま ③おひたし
Q7	④	Q8	⑤	⑥

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。