令和 4 年4 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
8	金	ソフトめんミートソース 牛乳 花野菜のガーリックソテー あまなつ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ缶	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト缶 カリフラワー ブロッコリー キャベツ とうもろこし あまなつ	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ でんぷん オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	小:680 中:779	いも類 小魚
★ 11	月	ごはん 牛乳 若どりのカレーソース焼き とうふとチンゲン菜のみそ汁 あかいわの日	牛乳 とり肉 とうふ みそ	にんじん **ごぼう** はくさい たまねぎ **チンゲン菜**	**米** 麦 じゃがいも さとう	674 782	きのこ類 くだもの
12	火	コッペパン 牛乳 じゃがいもとアスパラの豆乳シチュー マカロニサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ きゅうり キャベツ いちご果汁	パン サラダ油 ホワイトシチューの素 じゃがいも マカロニ ドレッシング 水あめ	678 825	小魚 根菜類
★ 13	水	赤飯 牛乳 お祝い献立 さわらの照り焼き すまし汁 一口さくらゼリー あかいわの日	牛乳 さわら 油あげ はんぺん 小豆	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい **ねぎ** レモン果汁	**米** **もち米** さとう 水あめ	671 781	肉類 青菜
14	木	ごはん 牛乳 チキンカツ ミモザサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 おから わかめ ほたて	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん	**米** 麦 じゃがいも あげ油 米粉パン粉 でんぷん ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	676 793	貝類 きのこ類
15	金	しょうゆラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい スナップえんどうのサラダ 米粉カップケーキ(いちご)	牛乳 なると ぶた肉 豆乳 大豆粉	にんにく にんじん たまねぎ もやし **チンゲン菜** メンマ きくらげ さやえんどう キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが スナップえんどう いちご	中華めん ごま油 しゅうまいの皮 さとう パン粉 米粉 ドレッシング	692 862	たまご 青魚
18	月	チキンライス 牛乳 お祝い献立 グラタン 春野菜のスープ お祝いゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ ベーコン おから チキンスープ 豆乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー たけのこ キャベツ 菜の花 トマト とうもろこし いちご果汁	**米** 麦 サラダ油 じゃがいも 米粉 さとう 水あめ	667 790	大豆・大豆製品 ごまなどの種実類
19	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 花野菜サラダ 小魚アーモンド	牛乳 **大豆** ぶた肉 とりハム かたくちいわし	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	パン サラダ油 じゃがいも さとう 水あめ アーモンド ごま	669 788	くだもの 海そう類
20	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜とがんもの含め煮	牛乳 ししゃも とり肉 がんもどき 平天 昆布	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	**米** 麦 さとう じゃがいも	686 788	ごまなどの種実類 青菜
21	木	ホイコーローどんぶり 牛乳 春雨ともずくの中華あえ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 もずく かまぼこ みそ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 青ピーマン きゅうり もやし	**米** 麦 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	666 770	大豆・大豆製品 たまご
★ 22	金	山菜うどん 牛乳 さわらの竜田あげ チンゲン菜のごまみそあえ あかいわの日	牛乳 **大豆** とり肉 油あげ さわら みそ	にんじん たまねぎ もやし わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ **生しいたけ** **ねぎ** ごぼう **チンゲン菜** とうもろこし	うどん でんぷん あげ油 じゃがいも ごま さとう	706 830	小魚 海そう類
25	月	菜の花ずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし ミニたい焼き	牛乳 さけ いか みそ とり肉 魚のすり身	ごぼう れんこん かんぴょう とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい **ねぎ** 菜の花 えだまめ	**米** さとう あげ油 小麦粉 パン粉 ミニたいやき	715 804	いも類 くだもの
26	火	黒糖パン 牛乳 若どりのマスタード焼き アスパラの塩ゆで じゃがいものコンソメスープ	牛乳 とり肉 ほたて チキンスープ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆	赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ **グリンアスパラ** セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン 黒ざとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 押し麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	669 798	青魚 牛乳・乳製品
27	水	ごはん 牛乳 春野菜の煮もの 大豆サラダ おさかなそぼろ	牛乳 とり肉 大豆 魚のすり身 とりハム かんぱち	にんじん だいこん たけのこ こんにゃく グリンピース キャベツ ブロッコリー しょうが かぼちゃ ほうれん草	**米** 麦 じゃがいも さとう ドレッシング	682 783	ごまなどの種実類 海そう類
28	木	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のタレ炒め トックスープ 国産オレンジ(カラマンダリン)	牛乳 牛肉 かまぼこ あつあげ	にんにく エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ 青にら もやし ほうれん草 カラマンダリン	**米** 麦 さとう ごま油 ごま トック でんぷん じゃがいも	674 772	牛乳・乳製品 たまご

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

給食時間のポイント～これであなたも給食名人

●手をきれいに洗おう！

せっけんを泡立てて、手洗いしましょう。清潔なハンカチも忘れずに！

●食器は手に持って食べよう！

手でしっかりと持って食べると、食べやすく、見た目も美しいです。食器は、ていねいに使ってね。

●苦手なものも食べてみよう！

給食ではいろいろな食材や料理が出ます。苦手なものもチャレンジしてみましょう。食べず嫌いかも！？

●みんなで協力しよう！

給食の準備や後片付けを協力してとりくみましょう。みんなの力を合わせて、楽しい給食時間をつくってください。

●黙食＆よくかんで食べよう！

今はまだ、給食中は黙食(だまって食べる)をがんばりましょう。でも、心の中は楽しく♪よくかんで食べてね。

●片付けまでが給食です！

食器にごはん粒や食材は残っていませんか？おはしやスプーンの向きはそろっていますか？最後まで気をつけましょう。