



# 令和5年度4月分学校給食予定献立表 (小・中学校)



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
10(月)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 鶏ごぼう汁 でこぼん	牛乳 鮭 みそ 若鶏肉 油揚げ	たまねぎ しめじ パセリ しょうが だいこん ごぼう にんじん はくさい 葉ねぎ でこぼん	米 マヨネーズ
11(火)	わかめごはん 牛乳 えんどうと野菜の卵とじ 赤だし	牛乳 若鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ わかめごはんの素	たまねぎ にんじん しめじ 干しいたけ きぬさや なめこ にら	米 じゃがいも 三温糖
12(水)	五目うどん 牛乳 はりはり漬け バナナ	若鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 さきいか するめいか	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ 干しだいこん ほうれんそう バナナ	うどん 三温糖
13(木)	ごはん 牛乳 若鶏肉のもろみ焼き ひじきあえ すまし汁	牛乳 若鶏肉 もろみみそ しらす干し しそひじき 豆腐 かまぼこ わかめ	はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖
14(金)	麦ごはん 牛乳 若鶏肉と野菜の香味あえ きぬさやのみそ汁 菜の花ふりかけ	牛乳 若鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ さやいんげん オレンジジュース にんじん たまねぎ だいこん きぬさや えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 でん粉 じゃがいも 米油 三温糖 菜の花ふりかけ
17(月)	《 入学・進級お祝い献立 》 チキンライス 牛乳 えびフライ グリーンサラダ レタススープ あまなつゼリー	若鶏肉 牛乳 えびフライ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス レタス とうもろこし	米 バター 米油 あまなつゼリー
18(火)	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 梅かつおあえ はんぺんのすまし汁	牛乳 さばゆずみそ煮 しらす干し 糸かつお はんぺん わかめ かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし にんじん ねり梅 えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖
19(水)	《 吉田小学校 希望献立 》 丸パン 牛乳 ハンバーグ ボイル野菜 コーンポタージュ スライスチーズ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン バター 黒砂糖
20(木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ オレンジ	牛肉 錦糸卵 みそ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たけのこ エリンギ 大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ オレンジ	米 麦 三温糖 ごま油
21(金)	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら しらす干し 厚揚げ わかめ みそ	ねり梅 キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 黒砂糖 ごま 三温糖
24(月)	カレーライス 牛乳 アスパラサラダ いちごヨーグルト	牛肉 豚レバー 脱脂粉乳 牛乳 鶏ささみフレーク いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター
25(火)	ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 じゃがいものみそ汁 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 茎わかめ 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ 煮干し	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも
26(水)	バターパン 牛乳 若鶏肉のから揚げ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 若鶏肉 糸かまぼこ 刻み昆布 ウィンナー	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	バターパン でん粉 米油 三温糖
27(木)	ひじきごはん 牛乳 しらすあえ 豚汁	若鶏肉 干しほたて貝柱 ひじき 油揚げ 牛乳 しらす干し 豚肉 みそ	にんじん 枝豆 キャベツ こまつな もやし しょうが だいこん ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 三温糖 さつまいも こんにゃく
28(金)	もち麦ごはん 牛乳 メルルーサの甘だれかけ カリポリあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 メルルーサ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり たくあん にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米 もち麦 三温糖 ごま

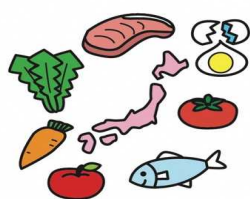


いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

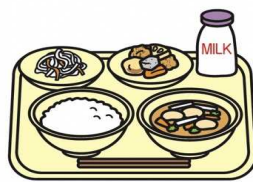
### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように、エプロンを使い分けると、衛生管理には細心の注意を払っています。

