

4月 こんだてひょう

(小学校15回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのしょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
9火	キムタクごはん てづくりはるまき とうふとわかめのたまごスープ オレンジ	○		こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ でんぷん こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	ねぎ はくさい だいこん しいたけ たけのこにら たまねぎ にんじん オレンジ	619 24.9	9日(火) てづくりはるまき はるまきは、ももとははるやさいをつかってつくっていたのでこのなまえになりました。きゅうしょくでも、はるやさいのたけのこをいれててづくりします。
10水	ごはん ちくわのいそべあげ(2) とりとじゃがいものごまみそにもやしのわふうサラダ(ドレッシング)	○		こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり	670 26.0	10日(水) ちくわのいそべあげ やきちくわにあおのりがはあったころもつけてあげたものです。
11木	ごはん さばのねぎみそやき あおないため けんちんじる	○		こめ あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく とうふ	こねぎ ねぎ チンゲンサイ こまつな もやし だいこん にんじん	569 25.2	
12金	カレーライス わかめサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ こんにやく さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	657 22.3	12日(金) カレーライス きゅうしょくのカレーは、ルーもてづくりしています。ルーは、カレーこ、こむぎこ、あぶら、バターでつくりします。
15月	コッペパン ひじきコロッケ(ソース) キャベツのソテー かぶいりコンソメスープ	○		パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぶ パセリ	581 22.8	15日(月) かぶいりコンソメスープ カブのしゅんは、はるとあきの2かありです。はるのカブはやわらかく、あきのかぶはあまいのがとくちょうです。
16火	ごはん マーボーどうふ ナムル てづくりオレンジゼリー	○		こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ てんぐさ	ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ だいずもやし にんじん きゅうり オレンジ	603 25.2	16日(火) てづくりオレンジゼリー きゅうしょくセンターでてづくりします。オレンジは、ビタミンCがほうふなくだものです。
17水	ごはん とりのからあげ(2) のらぼうなのおひたし(しょうゆ) とうふとたまねぎのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	のらぼうな もやし にんじん たまねぎ かねぎ	616 24.8	17日(水) のらぼうなのおひたし のらぼうなは、とうきょうや、さいたまでさいばいされています。3月~4月ごろにしゅうかくされます。にがみやくせのないたべやすいやさいです。
18木	はるやさいスパゲティ だいこんときゅうりのピクルス とうふドーナツ	○		スパゲッティ あぶら でんぷん さとう こむぎこ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり	616 25.7	18日(木) はるやさいスパゲティ はるにおいしいはるキャベツ、しんたまねぎ、アスパラガスがはあったスパゲティです。
19金	ごはん(のりのつくだに) さわらのさいきょうやき キャベツとだいずもやしのごまあえ しめじとこまつなのすましじる	○		こめ さとう ごま	のり ぎゅうにゅう さわら とうふ	キャベツ だいずもやし にんじん しめじ こまつな	543 24.7	19日(金) さわらのさいきょうやき さわらは、せいちょうしていくと「サゴシーナギョーサワラ」とよびかたがかわるしゅつせうおです。
22月	しょくパン(てづくりいちごジャム) チキンとだいずのトマトに パスタスープ オレンジ	○		パン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	いちご レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ オレンジ	547 25.4	22日(月) てづくりいちごジャム はるがしゅんのイチゴをつかって、きゅうしょくセンターでジャムをてづくりします。
23火	ごはん さけのちゃんちゃんやき きんぴらごぼう えのきともやしのみそしる	○		こめ パター さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ もやし	561 26.5	23日(火) さけのちゃんちゃんやき ほっかいどうのきょうどりよりです。サケとやさいをむしやきにしてみそであじつけたりよりです。
24水	ビビンパどん ひじきとはるさめのサラダ あおのりビーンズ	○		こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ハム だいず あおのり	こまつな もやし にんじん きゅうり	630 25.3	24日(水) ひじきとはるさめのサラダ ヒジキは、かいがんちかくのいわばにはえるかいそうです。ヒジキはうみのなかではちやいるですが、かんそうさせるとくろくなりします。
25木	ごはん メンチカツ(ソース) キャベツのからしあえ じゃがいもときぬさやのみそしる	○		こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん さやえんどう	658 25.1	25日(木) じゃがいもときぬさやのみそしる きぬさやは、はるがしゅんのやさいです。きぬさやは、さやえんどうのなかでもさやがうすく、なかのまめができたばかりでほとんどはいていません。
26金	たけのこごはん ししゃもフライ(2)(ソース) あまなつみかん おくだまじる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん あまなつ ごぼう しめじ ねぎ	621 24.8	26日(金) たけのこごはん たけのこのせいちょうはとでもはやく、11にちに30cmほどのびるそうです。つちからかおをだして10日もすれば、たけになります。
30火	ごはん ごもくたまごやき キャベツのこんぶあえ ごじる	○		こめ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご こんぶ だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん ねぎ	595 25.9	

◎ 今月の給食費は4月30日火曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

奥多摩町の給食

旬の食材を多く使うようにして、季節感のある献立を心がけています。また、季節の行事食も取り入れています。

米やパン、麺などの主食は減農薬で定期的な検査、加工は給食専用工場で作られます。

給食を通して、望ましい食習慣や食文化が体得できる場となるよう配慮しています
(和食を基本とし、栄養バランスに配慮)。

牛乳は、カルシウム補給のために、毎日つきます(1本約63円)。

たくさんの種類の食材を使うようにしています(平均18品)。

安全な食材料の使用のため、出来る限り添加物の少ない食品、国産品を使用しています。

奥多摩町の食品も使用しています
(みそ、豆腐、治助いも、さつまいもなど)。

手作りの味を大切にしています。
スープもさば節や鶏ガラなどからとります。