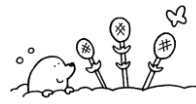




4月予定献立表



令和4年度

九十九里町学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き(3つの食品群)			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
				かや体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
11 月	ごはん		おからコロッケ プルコギ とんじる	こめ、パンこ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、はるさめ	牛乳、おから、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、ながねぎ、ごぼう、ほししいたけ、こんにやく、にらこまつな、にんにく、りんご、たまねぎ、パプリカ、ピーマン	685 851	24.1 28.7	24.2 27.7	2.0 2.4
12 火	こくとうパン		ほうれんそうグラタン コーンサラダ ポークビーンズ	パン、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	牛乳、チーズ、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー、だいず、わかめ	ほうれんそう、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	676 868	28.1 34.6	26.2 31.1	3.2 4.1
13 水	わかめごはん		あまからとりてん ブロッコリーのツナあえ さわにわん いちごのムース	こめ、ごま、てんぷらこ、あぶら、さとう、でんぶん	牛乳、わかめ、とりにく、ぶたにく、かまぼこ、ツナ	にんにく、しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、みずな、えのき、みつば、ブロッコリー、キャベツ、もやし	707 871	27.8 33.4	27.3 31.1	2.7 3.1
14 木	ごはん		マスのみそマヨやき ごまあえ さくらゼリー キャベツとじゃがいものみそしる	こめ、マヨネーズ、じゃがいも、ごま、ゼリー	牛乳、マス、たまご、みそ、ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、もやし	680 842	26.8 32.3	24.5 28.1	2.2 2.5
15 金	むぎごはん		チキンナゲット キャベツとパプリカのサラダ ポークカレー	こめ、おおむぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、とりにく、ぶたにく、いんげんまめ、ハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、パプリカ、きゅうり、りんご	691 837	25.0 28.6	22.7 24.8	2.7 3.1
18 月	ぶたどん (ごはん)		あつやきたまご きゅうりのあさづけ ぶたどんのぐ ヨーグルト	こめ、でんぶん、さとう、ごま、あぶら	牛乳、たまご、ぶたにく、みそ、ヨーグルト、こんぶ	たまねぎ、しらたき、りんご、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり	701 -	29.8 -	22.3 -	2.4 -
19 火	ごはん		サバのごまだれやき いそかあえ にくじゃが ひとくちももゼリー	こめ、ごま、さとう、じゃがいも、ゼリー、あぶら	牛乳、サバ、のり、かつおぶし、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、しらたき、さやいんげん	630 781	23.4 27.8	16.2 18.1	2.2 2.5
20 水	ちゅうかめん		はるまき しおラーメンスープ ツナポテトサラダ	めん、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、とりにく、わかめ、なると、たまご、ツナ	にんじん、コーン、メンマ、えだまめ、ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ、キクラゲ、たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、キャベツ	659 847	23.5 28.8	24.2 29.6	2.6 3.1
21 木	ごはん		メンチカツ こまつなとひじきのサラダ にんたまスープ	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶら、でんぶん、はるさめ、ごま、さとう	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、ひじき、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、にら、きゅうり、こまつな	668 832	22.5 27.2	23.2 27.7	2.2 2.2
22 金	むぎごはん		ショウロンボウ もやしのナムル マーボーどうふ ミルクコーヒー	こめ、おおむぎ、あぶら、こむぎこ、でんぶん、ごま、ミルク、さとう	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、ながねぎ、しょうが、にんにく、ほししいたけ、もやし、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、ほうれんそう、コーン	667 807	24.6 28.7	20.1 22.0	2.2 2.5
25 月	ごはん		ハンバーグおろしソース ブロッコリーパスタ とうふとなめこのみそしる	こめ、スパゲティ、バター、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、なめこ、ながねぎ、こまつな、ブロッコリー、にんにく	663 840	26.9 32.8	21.7 25.6	2.4 2.9
26 火	きなこあげパン		にくだんごケチャップソース ぶたしゃぶサラダ コーンスープ	パン、あぶら、さとう、バター、ごま	牛乳、きなこ、ぶたにく、とりにく、ベーコン、いんげんまめ、チーズ、なまクリーム、みそ	たまねぎ、コーン、パセリ、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが	655 821	25.5 30.9	27.7 32.3	2.4 3.1
27 水	たけのごはん		サワラのてりやき きりぼしだいこんのツナあえ みそちゃんこ アセロラミルクゼリー	こめ、さとう、あぶら、でんぶん、ごま、ゼリー	牛乳、とりにく、サワラ、あぶらあげ、みそ、ツナ	たけのこ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、ほししいたけ、きりぼしだいこん、ほうれんそう	665 809	28.5 34.1	22.0 25.0	3.1 3.6
28 木	むぎごはん	ジ ヨ ア	あおのりポテトビーンズ シーザーサラダ(クルトン) ハヤシシチュー	こめ、おおむぎ、ルウ、じゃがいも、あぶら、でんぶん、さとう、クルトン	ジョア、だいず、チーズ、あおのり、ぶたにく、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、パセリ、きゅうり、キャベツ、コーン	647 815	20.6 24.9	18.6 22.5	1.9 2.3

*栄養価(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、上段は小学校中学年(3~4年生)、下段は中学生の栄養価を表示しています。

8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食がはじまります！！

ご入学、ご進級おめでとうございます。九十九里町では、学校給食センターで作った給食を町内の小中学校へお届けしています。
 今年度も1年間、安心安全でおいしい給食をみなさんにお届けできるよう、学校給食センターのスタッフ全員で毎日がんばってまいります。
 学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

海の町、九十九里

九十九里は、海の町で魚や貝などの海産物がたくさんとれます。学校給食でもよく魚を出します。魚には成長期に欠かせないカルシウムや生活習慣病を予防する栄養が入っているため、残さず食べてほしいです。学校給食センターでは、苦手な人でも挑戦できるよう今年度も様々な魚の料理を出していきます。

九十九里町の学校給食レシピ



学校給食センターでは町ホームページに給食の写真やレシピを掲載しています。ぜひご活用ください♪



<学校給食用食材放射能検査の実施について>

九十九里町では、学校給食に使用する食材について、毎月、放射能検査を実施しています。
 白菜(群馬産)検出せず 大根(山武市産)検出せず(3月10日検査実施)

九十九里町のホームページでは、と毎日の給食の写真やレシピを掲載しています。
 4月分の給食費の支払日は、5月2日(月)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。