

令和5年度



4月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<div> <p>学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!</p> <p>学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活动全体を通して行われます。</p> <p>給食の時間で 給食を通して学ぶ</p> <p>給食の時間で 給食を通して学ぶ</p> <p>知ることで理解を さらに深める</p> <p>さまざまな体験を 通し実感する</p> <p>体験活動で</p> <p>各教科等で</p> </div>			6 ①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④じゃがいもの焼き焼き ⑤わかめ ⑥とりにく あおろ ⑦キャベツ にんじん えのきたけ はねぎ ⑧こめ ⑨じゃがいも ⑩じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵不使用) さとう でんぷん 682kcal/24.6g 魚・卵・果物	7 ①チキンカレーライス (鶏ごはん) ②牛乳 ③フルーツポンチ ④とりにく チーズ ⑤じゃがいも ⑥たまねぎ にんじん グリンピース りんごがじゅう ⑦バナナアップル みかん もも アセロラゼリー ⑧こめ ⑨じゃがいも ⑩じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵不使用) さとう バター あぶら 684kcal/20.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	10 ①ちしん唐揚げ ②牛乳 ③すまし汁 ④鶏のから揚げ ⑤わかめ ⑥とりにく ⑦じゃがいも(とうもろこし) ⑧たまねぎ にんじん えだまめ ⑨はねぎ にんじん ⑩だいこん ほししいたけ たけのこ ⑪おひたし(いも) ⑫こめ ⑬じゃがいも さとう ごま ⑭でんぷん あぶら ⑮おひたし(いも) (みずあめ さとう) 633kcal/26.0g 豆・魚・卵・いも類	11 ①ごはん ②牛乳 ③鶏しゃが ④鶏じゃが ⑤じゃがいも ⑥じゃがいも ⑦じゃがいも ⑧じゃがいも ⑨じゃがいも ⑩じゃがいも ⑪たまねぎ にんじん いとこにん ⑫はねぎ にんじん ⑬だいこん ⑭はねぎ にんじん ⑮アスパラガス コーン ⑯こめ ⑰じゃがいも さとう あぶら ⑱ごま ごまあぶら 625kcal/24.2g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	12 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③スパゲティ・ナポリタン ④キャベツのサラダ ⑤じゃがいも ⑥じゃがいも ⑦とりにく ハム チーズ ⑧にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ⑨キャベツ ⑩だいこん にんじん アスパラガス コーン ⑪ミルクパン ⑫スパゲティ さとう あぶら ⑬マヨネーズ(卵不使用) オリーブオイル さとう 631kcal/25.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	13 ①ごはん ②牛乳 ③「鶏」のささやき みそ汁 ④鶏のささやき ⑤じゃがいも ⑥じゃがいも ⑦とりにく ⑧たまねぎ あぶらあげ ⑨アジ ⑩じゃがいも ⑪とりにく ⑫たまねぎ あぶらあげ ⑬アジ 628kcal/26.5g 海藻・卵・果物	14 ①鶏ごはん ②牛乳 ③ひじきのゆめ煮 ④かつおみそ ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦ひじき あぶらあげ さつまあげ ⑧かつおみそ ⑨じゃがいも ⑩にんじん ⑪はねぎ にんじん ⑫だいこん ⑬はねぎ にんじん ⑭アスパラガス コーン ⑮こめ ⑯じゃがいも ⑰じゃがいも あぶら さとう ⑱ごま ごまあぶら 641kcal/28.7g 豆・卵・果物
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	17 ①ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④にらとちしんのナムル ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦だいず ⑧とうもろこし ⑨あかみそ ⑩ふかやけ にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース ⑪キャベツ ⑫じゃがいも ⑬にんじん ⑭さくらんぼ ⑮こめ ⑯でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ⑰ごま ごまあぶら さとう 698kcal/29.9g 魚・海藻・卵・いも類・果物	18 ①鶏ごはん ②牛乳 ③大根菜のみそ汁 ④魚の五色揚げ ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦わかめ ⑧たら ⑨だいず ⑩だいこん ⑪だいこん にんじん しめじ ⑫にんじん ニら ⑬こめ ⑭じゃがいも ⑮じゃがいも あぶら さつまみも でんぷん さとう 643kcal/25.5g 海藻・卵・果物	19 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④ツナとアスパラガスのソテー ⑤じゃがいも ⑥とりにく ベーコン スキムミルク ⑦じゃがいも ⑧かつおみそ ⑨アスパラガス にんじん たまねぎ ⑩ミルクパン ⑪バター あぶら ⑫じゃがいも ⑬オリーブオイル 612kcal/27.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	20 ①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④きんぴらごぼう ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦あぶらあげ ⑧じゃがいも ⑨とりにく ⑩あぶらあげ ⑪じゃがいも ⑫とりにく ⑬あぶらあげ ⑭じゃがいも ⑮とりにく ⑯あぶらあげ ⑰じゃがいも ⑱とりにく ⑲あぶらあげ 670kcal/24.4g 魚・海藻・卵・果物	21 ①鶏飯 ②牛乳 ③鶏のささやき ④鶏のささやき ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦たまご ⑧じゃがいも ⑨とりにく ⑩たまご ⑪じゃがいも ⑫とりにく ⑬たまご ⑭じゃがいも ⑮とりにく ⑯たまご ⑰じゃがいも ⑱とりにく ⑲たまご 688kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・いも類・果物
こんだてめい 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	24 ①トマトピラフ ②牛乳 ③お豆腐スープ ④にんじんのカップケーキ ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦だいず ベーコン ⑧とうもろこし ⑨トマト たまねぎ コーン グリンピース にんじん ⑩にんじん たまねぎ パセリ ⑪にんじん ⑫にんじん ⑬たまねぎ ⑭はちみつ ⑮こめ ⑯じゃがいも オリーブオイル ⑰ホットケーキミックス さとう はちみつ 644kcal/21.7g 魚・海藻・卵・果物	25 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④魚のねぎ焼き ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦わかめ あぶらあげ おから ⑧アジ ⑨にんじん ⑩だいずやし ⑪こんにゃく ⑫だいこん ⑬ごぼう はねぎ ⑭ふかやけ ⑮こめ ⑯じゃがいも あぶら ⑰ごま ごまあぶら さとう 629kcal/28.1g 海藻・卵・果物	26 ①ココア揚げパン ②牛乳 ③ABC スープ ④ごぼうとささみのソテー ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦ウィンナー ⑧とりにく ⑨にんじん たまねぎ パセリ ⑩ごぼう にんじん コーン ⑪ごま ⑫ごま ⑬ごま ⑭ごま ⑮ごま ⑯ごま ⑰ごま ⑱ごま ⑲ごま ⑩コッパパン あぶら ミルクココア ⑪じゃがいも アルファベットマカロニ ⑫マヨネーズ(卵不使用) ごま 643kcal/22.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	27 ①鶏ごはん ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ④じゃがいものカレー炒め ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦あぶらあげ ⑧じゃがいも ⑨とりにく ⑩あぶらあげ ⑪じゃがいも ⑫とりにく ⑬あぶらあげ ⑭じゃがいも ⑮とりにく ⑯あぶらあげ ⑰じゃがいも ⑱とりにく ⑲あぶらあげ 618kcal/22.8g 魚・海藻・卵・果物	28 ①ごはん ②牛乳 ③鶏飯 ④いわしの焼魚 ⑤じゃがいも ⑥とりにく ⑦ちくわ ⑧いわしのうめ(いわし) ⑨にんじん ごぼう れんこん きぬさや たけのこ ⑩こんにゃく ⑪いわしのうめ(いわし) ⑫こめ ⑬じゃがいも あぶら さとう ⑭じゃがいも あぶら さとう 642kcal/25.3g 豆・豆製品・海藻・卵・果物

★物資調達に都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

入学・進級おめでとうございます！

新学期が始まりました！
新しい学年・友だち・担任の先生と楽しい学校生活のスタートですね。給食もさっそく6日から始まります。給食の前は、きちんと手洗いうがいをお願いします。

給食センターでは、所長をはじめ、11名の調理員と事務員、栄養士で運営しています。知名町内の約600名の子どもたちへ、安全に、安心して食べることのできる、魅力あるおいしい給食を提供していきます。

今年度もご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

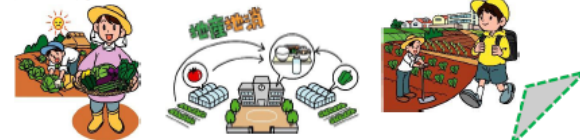
知名町立学校給食センター 職員一同

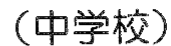


まいつき19にちは しょくいくのひ



みなさんは「食育」という言葉を聞いたことがありますか？
毎月19日は、1と9で「いく」と読めることから、「食育の日」となっており、全国各地で食に関する様々な取り組みが行われています。知名の給食センターでも、毎月19日に町内・島内へ収穫された食材を取り入れたり、郷土に伝わる味を中心に給食を提供したりして、「地産地消(ちさんちしょう)」に取り組んでいます。





お店がオープンしました。
店長は小学生のルルとララ
でも、なかなかお客さんが
やってきません。
こまったふたりは・