



学校給食予定献立表



| 日 (曜日) | こん 献 立 名 | 赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの | 黄色のたべもの ちからのもとに なるもの | 緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの | 栄養量 | | 日 (曜日) | こん 献 立 名 | 赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの | 黄色のたべもの ちからのもとに なるもの | 緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの | 栄養量 | | |
|-----------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--|--|--|-----------|----------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|--|------|
| | | | | | エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | | | | | | エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
| 10 (水) | ごはん | | こめ | | 618 | 790 | 19 (金) | ごはん | | こめ | | 644 | 792 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 27.6 | 34.4 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27.0 | 32.9 |
| | マーボー豆腐 | とうふ ぶたにく だいず みそ | さとう ごまあぶら でんぶん | にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | 21.0 1.8 | 25.4 2.1 | | すたてなべ | だいず あぶらあげ ぶたにく みそ とうにゅう | あぶら | にんじん ねぎ だいこん きくらげ かぼちゃ | 19.7 1.5 | 23.4 1.9 | |
| | ほうれんそうと ひじきのサラダ | ひじき ツナ | ごま さとう あぶら | ほうれんそう とうもろこし | | | | けいちゃん | とりにく みそ | ごまあぶら あぶら | ピーマン キャベツ にんじん にんにく とうもろこし | | | |
| 11 (木) | あげパン | きなこ | パン あぶら さとう | | 653 | 809 | 23 (火) | ごはん | | こめ | | 631 | 796 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 26.6 | 32.7 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 26.8 | 33.6 |
| | ポークシチュー | ぶたにく いんげんまめ | こむぎこ バター あぶら じゃがいも | たまねぎ にんじん グリーンピース トマト エリンギ | 2.5 | 3.3 | | みそしる | あぶらあげ みそ わかめ とうふ | | だいこん こまつな えのきたけ | 18.6 2.1 | 22.7 2.7 | |
| | チンゲンサイと ツナのソテー | ツナ | あぶら | チンゲンサイ きりぼしだいこん | | | | おやこに | とりにく たまご | ふ あぶら さとう | たまねぎ さやいんげん | | | |
| 12 (金) | ごはん | | こめ | | 633 | 792 | 24 (水) | ごはん | | こめ | | 642 | 826 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 25.5 | 32.6 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 20.6 | 25.5 |
| | けんちんじる | あぶらあげ とうふ | さといも あぶら | にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく | 19.4 1.8 | 22.5 2.3 | | ポークカレー | ぶたにく スキムミルク | じゃがいも あぶら こむぎこ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース | 16.5 1.6 | 19.5 2.1 | |
| | さわらの ピリからやき デザート | さわら | でんぶん さとう おこめのムース | にんにく しょうが ねぎ | | | | フルーツポンチ | | | もも みかん パイナップル | | | |
| 15 (月) | ロールパン | | パン | | 662 | 822 | 25 (木) | スパゲティ ミートソース | ぶたにく チーズ | あぶら スパゲッティ | たまねぎ にんじん パセリ トマト | 670 | 839 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 26.2 | 32.0 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27.3 | 33.6 |
| | コーンクリーム スープ | とりにく 牛乳 | ニョッキ あぶら バター コーンスターチ | にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし クリームコーン | 27.7 2.2 | 33.6 2.9 | | こめこロールパン | | パン | | | 2.1 | 2.8 |
| | かじきの プロヴァンスふう | かじき | でんぶん あぶら オリーブあぶら さとう | たまねぎ パセリ にんにく トマト | | | | ひじきの マヨネーズあえ | ひじき ツナ | マヨネーズ さとう ごま | ほうれんそう キャベツ | | | |
| 16 (火) | ごはん | | こめ | | 637 | 800 | 26 (金) | さけごはん | さけ | こめ ごま | | 631 | 793 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 25.0 | 30.0 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 24.7 | 32.3 |
| | しんじゃがいもの そばろに | ぶたにく | じゃがいも あぶら さとう でんぶん | にんじん たまねぎ さやいんげん | 19.1 1.6 | 22.7 2.0 | | とんじる | ぶたにく みそ とうふ | あぶら さといも さとう | ごぼう にんじん ねぎ キャベツ | 13.1 2.2 | 15.6 2.8 | |
| | キャベツとたまごの しおこんぶいため なっとう | たまご しおこんぶ なっとう | あぶら さとう ごまあぶら | キャベツ きゅうり | | | | にまめ くだもの | きんときまめ | | バナナ | | | |
| 17 (水) | チキンライス | とりにく | こめ バター あぶら むぎ | たまねぎ エリンギ グリーンピース | 629 | 793 | 27 (土) | わかめごはん | わかめ | こめ | | 634 | 794 | |
| | はっこう乳 | はっこう乳 | | | 24.0 | 30.9 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 24.3 | 30.1 |
| | クラムチャウダー | あさり ベーコン スキムミルク 牛乳 | あぶら バター こむぎこ あぶら | にんじん たまねぎ キャベツ | 2.6 | 3.0 | | はるキャベツの スープ | ベーコン | | キャベツ にんじん たまねぎ パセリ | 20.5 2.2 | 24.4 3.2 | |
| | だいずとこざかなの あまからに | かえりにぼし だいず | あぶら さとう ごま でんぶん | | | | | とりにくと じゃがいものいためもの | とりにく | でんぶん じゃがいも さとう あぶら | たけのこ ピーマン | | | |
| 18 (木) | にくなんばん うどん | ぶたにく あぶらあげ | うどん あぶら でんぶん | にんじん ごぼう ねぎ こまつな | 613 | 819 | 30 (火) | ごはん | | こめ | | 669 | 831 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 23.6 | 30.9 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 23.4 | 28.3 |
| | スイートコッペパン <small>(小学校のみ)</small> | | パン | | 26.5 | 28.3 | | トマトとたまごの スープ | たまご ベーコン | あぶら マカロニ | たまねぎ トマト パセリ | 23.3 2.4 | 28.1 3.2 | |
| | やさいかきあげ くだもの | あぶら | やさいかきあげ きよみオレンジ | | 2.0 | 1.9 | | ハンバーグ デミグラスソース | ハンバーグ | あぶら | たまねぎ マッシュルーム | | | |

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ★4月27日(土)は、小学校のみ給食を実施いたします。
 <4月18日(木)の中学校給食について>
 中学校はソフト麺が届きます。エネルギーが満たされるため、スイートコッペパンはつきませんのでご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

愛川町の給食は町内統一献立で、小学校は自校式、中学校は小学校で調理し、配送する親子方式で給食を実施しています。

- ★主食・・・ごはん、パン、めん類
- ★のみもの・・・牛乳、はっこう乳など
- ★おかず・・・煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、あえ物など
- ★デザート・・・くだもの、ゼリーなど



小学校1年生の給食は4月24日(水)開始です！

★次回の給食費の引き落とし日は、5月7日(火)です。残高のご確認をお願いします。

家庭・地域・学校の連携で食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのまますると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

