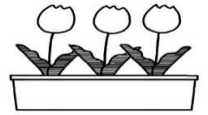


令和2年度 4月前半分 献立予定表

ご入学・ご進級 おめでとうございます



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
6月	や ^{にく} 焼 ^き 肉 ^{どんぶり} 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ	キャベツ にんじん りんご しょうが	しょうゆ さけ みりん ケチャップ ソース	—	—
	わかめスープ 龍南中・龍北中2・ 3年生のみの給食		とうふ わかめ あさり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
	パインクレープ	パインクレープ(アレルギー対応品)					
7火	ハヤシライス 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		カルシウムまい	710 931	23.2 30.6
		あぶら ハヤシルー(小麦)	ぎゆうにく きんときまめ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ		
	さつま芋サラダ (中のみ・チーズ)	さつま芋 ドレッシング	(中・チーズ)	きゅうり にんじん コーン			
8水	ハンバーガー 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	パン ドレッシング さとう	ぎゆうにゆう ハンバーグ(小麦)	キャベツ	ケチャップ ソース	664 832	30.2 37.0
	あおだいず 青大豆ポタージュ	じゃがいも こめこ あぶら	あおだいず いんげん ベーコン ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん	とりがらスープ しお こしょう		
	かみかみ アーモンドカル		アーモンドカル				
9木	むぎ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			675 837	23.9 28.7
	みそ汁		あつあげ みそ	だいこん こまつな にんじん えのきたけ	にぼし		
	さわらの磯風味	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	さわら あおのり		しょうゆ みりん		
10金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			669 819	23.9 28.4
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	とりミンチ あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく	かつおだし しょうゆ みりん		
	だいこん 大根葉ふりかけ 紫芋シュークリーム	むらさきいもシュークリーム(乳・卵・小麦) あぶら さとう	しらすほし かつおぶし	だいこんば にんじん	しょうゆ しお		
13月	ざっく 雑穀ごはん 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ ざっく	ぎゆうにゆう			615 787	27.4 34.3
	とうふ 豆腐の中華煮	でんぶん さとう あぶら	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ししいたけ しょうが	とりがらスープ しょうゆ しお オイスターソース		
	ちくまや 干草焼き		ちくまやき(卵・乳・小麦)				
14火	むぎ 麦ごはん(少なめ) 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			644 801	26.8 32.7
	カレーうどん	うどん あぶら カレールー(小麦)	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ こまつな にんじん ふかねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ		
	いかみそ ひゆうがなつ 日向夏	ごま ざらめ あぶら	いか つぶみそ かつおぶし	ひゆうがなつ			
15水	むぎ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			619 772	24.2 29.0
	みそ汁	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼし		
	いわしカボスレモン煮 ごま和え	ごま さとう	いわしカボスレモンに	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
16木	むぎ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			613 793	26.6 34.3
	とりにく 鶏肉と大根の煮物	あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	だいこん にんじん だいこんば こんにやく しょうが	しょうゆ さけ とうがらし しお		
	に 煮びたし (中のみ・黒糖ビーンズ)	あぶら	あぶらあげ かつおぶし (中・黒糖ビーンズ)	キャベツ こまつな	しょうゆ みりん		
17金	けい 鶏飯 牛乳 ^{ぎゆうにゆう}	こめ むぎ	ぎゆうにゆう	にんじん ししいたけ ねぎ パパイヤづけ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお	684 785	23.8 27.3
	かみかみ かみかみ和え	ドレッシング	たけいず	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう			
	や 焼きプリンタルト	やきプリンタルト(小麦・乳・卵)					

きゅうしょくが
はじまるよ!



令和2年度の新小学1年生は70名の予定です。4月の給食ではきっと初めて口にすることもあるでしょう。学校給食は学習の一環です。ひらがなの練習をするように、足し算の練習をするように、苦手な食べ物も食べる練習をして、給食を卒業する15歳までには何でもおいしく食べられるようになってほしいと思います。食べる学習の教材としての給食が安心、安全、おいしいものであるように、今年も給食センター一同精いっぱいがんばります！どうぞよろしくお願いいたします。

献立予定表の見方

- ・ 献立名は内容が分かりやすい表記を心がけています。
- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 使用食品は体内での働きで分類しています。
- ・ 加工品に含まれるアレルゲン7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そばは、()で表示しています。
- ・ 小学生の栄養価は中学年(3・4年生)の数値です。主食やおかずの量は、低・中・高学年で差をつけ、計量配缶にしています。

※給食内容については、食育だより4月号をごらんください。

※ 献立予定表は月1~2回お配りします。(月間給食回数が17日以上は2回に分けます。)

ご家庭の献立が給食と重ならないよう、台所等に貼ってご利用ください。

