

令和5年4月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄養量 上段: 小学校 下段: 中学校	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	水	こどもパンスライス	牛乳	のらぼうなと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こどもパンスライス	にんじん もやし のらぼうな	628	24.1
				メンチカツ	かまぼこ たまご	あぶら かたくりこ	とうもろこし キャベツ	820	30.5
13	木	ごはん	牛乳	なまあげのみそ汁	ぎゅうにゅう なまあげ	ごはん	こまつな ねぎ たまねぎ	633	25.9
				ほうれんそうぎょうざ【小1・中2こ】	わかめ ときがわみそ	じゃがいも	にんじん キャベツ えのき	804	32.2
14	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ炒め	ほうれんそうぎょうざ	ごまあぶら	にら はくさい	636	25.2
				塩マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん	にんにく しょうが	804	32.3
17	月	ごはん	牛乳	いかの甘辛ソース	だいたくみート	かたくりこ	ほししいたけ にんじん	685	25.8
				清見オレンジ	いかにあまからソース	さとう	たけのこ たまねぎ	825	30.4
18	火	小学1年生準備給食 ミニきなこ揚げパン (小4～＋クロワッサン)	牛乳	さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん	にんじん だいこん ねぎ	631	23.4
				さばのトマミそ煮	とうふ ときがわみそ	あぶら	ほうれんそう キャベツ	767	27.3
19	水	小学1年生準備給食 ごはん	牛乳	のらびたんサラダ(ドレッシング)	さばのトマミそに	さつままいも	こまつな	613	23.3
				菜の花ふりかけ	ぎゅうにゅう きなこ	かおりごまドレッシング	ねぎ ほししいたけ	762	28.2
20	木	ごはん	牛乳	ラビオリスープ	ぎゅうにゅう おから	ごはん	ごぼう にんじん だいこん	702	20.0
				ツナとキャベツソテー	かつおぶし とりにく	あぶら	ねぎ ほししいたけ	834	23.3
21	金	ホット中華めん	牛乳	ヨーグルト	あぶら	たこやき	こんにやく ぶなしめじ	653	25.4
				ごんぼ汁	おから	さとう	えだまめ	867	33.9
24	月	わかめごはん	牛乳	ひきにくカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん	にんにく にんじん たまねぎ	666	24.3
				こまつなのナムル(ドレッシング)	とりにく	あぶら	ほうれんそう トマト キャベツ	818	29.5
25	火	ごはん	牛乳	お祝いいちごゼリー	シュレッドチーズ	じゃがいも	とうもろこし もやし こまつな	614	25.1
				しょうゆラーメンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごまあぶら	ねぎ とうもろこし きゅうり	778	32.2
26	水	コッペパンスライス	コーヒーマルク	とりのからあげ【小・中2こ】	なると とりのからあげ	あぶら	にんじん たまねぎ	632	22.5
				コーンサラダ(ドレッシング)	ABCマカロニスープ	ごはん	とうもろこし キャベツ	824	28.8
27	木	ごはん	牛乳	ハンバーグマトソース	ぎゅうにゅう とりにく	あぶら	だいこん もやし たまねぎ	632	21.0
				春キャベツサラダ(ドレッシング)	ハンバーグ	なのはないりさといも	にら こまつな ほししいたけ	798	25.2
28	金	地粉うどん	牛乳	アーサー汁	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん	ぶなしめじ たけのこ	662	35.6
				さわらのレモンソース	かまぼこ あおさのり	あぶら	にんじん たまねぎ	831	44.4
				切り干し大根の炒り煮	とりにく さつまあげ	さとう	とうもろこし ブロッコリー		
				コーンスープ	コーヒーマルク	コッペパンスライス			
				焼きウインナー(ケチャップ)	ぎゅうにゅう	あぶら			
				こんにやくサラダ(ドレッシング)	ウインナー	ごまみしおドレッシング			
				にらのみそ汁	ぎゅうにゅう	ごはん			
				菜の花入り里芋コロッケ	とりにく	なのはないりさといも			
				たけのこごはんの具	あぶらあげ	さとう			
				こぎつねうどん汁	ぎゅうにゅう	じごなうどん			
				野菜かきあげ	とりにく	あぶら			
				ブロッコリーとかにかまソテー	なると	やさいかきあげ			

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校13回 中学校13回】

小学校	平均栄養摂取量	645	24.7
	学校給食摂取基準	650	21～32
中学校	平均栄養摂取量	810	30.7
	学校給食摂取基準	830	27～41

・米 ・きゅうり 大澤様 ・のらぼうな のらぼう組合様 ・たまねぎ 内室様

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます！

令和5年度の給食

○年間予定回数 189回
 ○給食費
 小学校3,900円(月額)【1食:230円】
 中学校4,600円(月額)【1食:270円】

小学校1年生の給食について

【準備給食】18日(火):牛乳、クロワッサン
 19日(水):牛乳、デニッシュペストリー

20日(水)からみんなと
 同じ給食を食べます。

給食センターでは
 3つの“A”
 (安心・安全・愛情)
 を心がけ、給食を
 作っています。
 今年度もよろしくお願いします。



このマークが→
 ついている日は…



★食育の日(毎月19日前後)
 日本各地の郷土料理・B級グルメ・
 特産品を使った献立です！



←このマークが
 ついている日は…

★リクエスト献立の日
 みなさんが考えて、応募してくれた
 献立です。現在、絶賛大募集中！

