




日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
11	火	ごはん 牛乳 さわらのゆうあんやき おひたし ちくせんに	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	さわら とりにく ひらてん	牛乳	ほうれんそう にんじん さいいんげん	ゆずかじゅう キャベツ もやし れんこん ごぼう たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	475 22.8 10.4	618 30.6 15.7		Kcal g g
12	水	ごはん 牛乳 やきつくね きりぼしだいごんのシャキシャキあえ とうふとわかめのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	キャベツいりつくね とうふ あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きりぼしだいごん もやし きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	480 16.6 13.2	600 21.7 17.7	693 24.1 18.7	Kcal g g
13	木	パン 牛乳 マーメイドポーク ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ とうにゅうだいふく	パン みかんジャム じゃがいも とうにゅうだいふく	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	472 20.8 15.6	657 29.3 22.4	790 34.9 25.8	Kcal g g
14	金	ごはん 牛乳 ささみカツ はるさめサラダ けんちんじる	こめ はるさめ さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	おこめのささみカツ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり コーン しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	499 21.6 12.4	631 26.6 17.6	731 29.3 19.8	Kcal g g
17	月	パン 牛乳 キャベツメンチカツ グリーンアスパラのサラダ ポテトスープ いちごミックスジャム	パン さとう じゃがいも いちごミックスジャム	あぶら	キャベツメンチカツ とりにく	牛乳	グリーンアスパラ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	471 18.9 17.3	639 26.0 23.3	746 29.8 26.2	Kcal g g
18	火	ゆかりごはん 牛乳 ちくわのてんぷら やさしいのだいずあえ にくじゃが	こめ でんぶん さとう じゃがいも いとこんにやく	あぶら	ちくわ だいず ぎゅうにく	牛乳	ゆかり ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	486 17.4 11.9	624 23.6 17.2	760 27.6 19.5	Kcal g g
19	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき キャベツのレモンあえ しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	ぶたにく とりにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	473 21.0 11.0	609 28.1 16.2	722 32.9 18.1	Kcal g g
20	木	むぎごはん 牛乳 さばのしおやき きゅうりのあますづけ ぶたじる	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	あぶら	さば ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	467 22.0 14.4	609 29.6 20.5	701 32.4 21.7	Kcal g g
21	金	ごはん 牛乳 チキンなんぼん チンゲンサイのおひたし わかたけじる	こめ でんぶん さとう	あぶら タルタルマヨネーズ	とりにく いとかつお かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん みつば	キャベツ たけのこ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 19.0 13.9	607 25.3 19.3	724 29.8 21.4	Kcal g g
24	月	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのソースがけ ポイルキャベツ ベジタブルスープ おいおいデザート(中のみ)	パン さとう じゃがいも おいおいデザート	あぶら	ハンバーグ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	411 19.2 13.5	603 27.7 20.6	829 33.9 28.8	Kcal g g
25	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき カラフルナムル ピーファンじる	こめ みずあめ さとう ビーフン	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく コーン きょうねぎ きゅうり たまねぎ きりぼしだいごん たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	478 19.5 10.3	615 25.8 15.2	773 31.0 17.3	Kcal g g
26	水	とりごぼうどん(むぎごはん) 行事食 牛乳 ごうはくなます さわにわん おいおいデザート  新入・進級のお祝い	こめ むぎ さとう おいおいデザート	あぶら	とりにく あかみそ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ だいごん ゆずかじゅう しいたけ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	539 21.4 15.2	669 28.1 20.3	704 32.3 17.3	Kcal g g
27	木	パン 牛乳 さけのピリカラあげ グリーンサラダ レタススープ	パン でんぶん さとう	あぶら	さけ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	きょうねぎ キャベツ きゅうり レタス たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	421 21.4 16.4	606 29.6 23.6	746 35.7 27.8	Kcal g g
28	金	ごはん 牛乳 ガーリックチキン ひじきサラダ トックススープ	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	とりにく やきぶた	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	469 20.6 9.4	605 27.4 14.3		Kcal g g

日本の味めぐり...4月は宮崎県の味めぐり献立です!

給食センターからのお知らせ

【チキン南蛮】

チキン南蛮は、鶏のから揚げを唐辛子入りの甘酢ダレに浸けた宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に延岡市内の洋食店のまかない料理として作られたのが始まりとされています。現在は、飲食店の人気メニューとして宮崎県の全域に拡がり、学校給食や家庭の食卓でもよく食べられるようになっています。



砥部町DX推進計画に基づき、ペーパーレス化を推進するため、令和5年度5月号から献立表及び給食だよりの配布を中止させていただきます。

給食に関する情報は、砥部町学校給食センターのホームページでご確認ください。また、右下のQRコードもしくは砥部町内の小・中学校のホームページからもアクセスが可能です。

なお、食物アレルギー等、紙面の必要な方は各校の給食主任までご連絡ください。



砥部町学校給食センターホームページ→



地産地消について

◎ 今月の地産地消は「しいたけ・ほうれん草」です。該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

