令和5年 4月 学校給食献立表

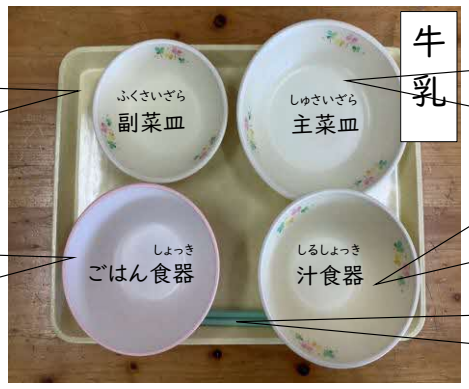
食品の3つのはたらき
赤…血や筋肉や骨になる食品
緑…体の調子を整える食品
黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「給食について知ったり、春の味覚を味わったりして、たのしく・おいしく食べよう！」　浜田市立弥栄学校給食センター

☆今年度から食器が新しくなります。食器の配膳位置と使い方を覚えましょう。☆

学校給食の紹介

〇食器の名前と盛り付ける料理



副菜皿には、和え物やサラダ、量の少ない煮物を盛り付けます。

ごはんや変わりごはんを盛り付けます。時々パンや麺の日もあります。

主菜皿には、おもに肉・魚・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。カップに入った料理を盛り付けることもあります。

みそ汁、コンソメスープ、中華スープ…いろいろな汁物を盛り付けます。他にもフルーツヨーグルトやフルーツポンチを盛り付けることもあります。

箸やスプーンは給食センターで用意するので持ってくる必要はありません。

〇カレーの日の献立

カレーやスパゲッティーは二重の輪になっているお皿の形を示します。

うどんや丼ぶりのときには丼皿を使用します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

11（火）

牛乳
いそかあえ
とりのてりやき
ごはん
とうふのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 602 kcal 中 732 kcal	1.9 g	さかなりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ちくわ もみのり とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう

12（水）

牛乳
グリーンサラダ
にこみハンバーグ
ごはん
コンソメスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 661 kcal 中 778 kcal	2.0 g	だいずせいひん

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ　エリンギ きゅうり キャベツ こまつな にんじん マッシュルーム	こめ さとう あぶら

13（木）

牛乳
ゆかりあえ
さけのキャロットソースかけ
むぎごはん
しんたまのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 624 kcal 中 762 kcal	1.8 g	いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう サケ ちくわ とうふ みそ	にんじん　えのきたけ こまつな　ねぎ コーン きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ むぎ マヨネーズ

14（金）　入学・進級お祝い献立

牛乳
なのはなあえ
とりのからあげ
おいわいゼリー
はるのちらしずし
こうはくもちのすましじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 713 kcal 中 874 kcal	2.3 g	さかなりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご のり	ごぼう　キャベツ ほししいたけ　コーン にんじん　みずな キヌサヤ　たまねぎ なのはな　えのきたけ こまつな	こめ　こうはくもち さとう　いちごゼリー かたくりこ あぶら ごま さとう

17（月）　中学校無し

牛乳
ほうれんそうのカレーふうみあえ
にくしのだのふくめに
ごはん
かまぼこのすましじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 670 kcal 中 790 kcal	2.2 g	かいそうるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ	にんじん　みずな たまねぎ　えのきたけ ごぼう　ねぎ ほうれんそう キャベツ みずな	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ

18（火）　おいしい弥栄町献立の日

牛乳
ごもくきんぴら
かきあげ
おくしまねやさかまいこしひかり
あぶらあげのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 623 kcal 中 752 kcal	1.6 g	くだもの

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ　ピーマン よもぎ　れんこん たけのこ　えのきたけ アスパラガス　ねぎ にんじん　こんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも はくりきこ あぶら さとう ごま

19（水）

牛乳
りんご
しらあえ
ゆかりおにぎり
とりごもくうどん

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 561 kcal 中 680 kcal	3.1 g	いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう りんご こんにゃく	うどん こめ さとう ごま

20（木）　浜田市共有献立「野菜たっぷり100」

牛乳
ブロッコリーのサラダ
アジのごしょくあげ
ごはん
オニオンスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 678 kcal 中 835 kcal	1.9 g	だいずせいひん

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう アジ こんぶ ベーコン	えだまめ　にんじん コーン　えのきたけ あかピーマン　たまねぎ ブロッコリー　パセリ キャベツ きゅうり	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも

21（金）

牛乳
アスパラとツナのサラダ
ビーフカレー（ごはん）
ヨーグルトあえ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 775 kcal 中 964 kcal	2.1 g	いもるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ヨーグルト チーズ	アスパラガス　パイナップル キャベツ　おろしにんにく にんじん　おろししょうが バナナ　たまねぎ りんご みかん	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも ナタデココ レモンゼリー

24（月）　小学校無し

牛乳
ほうれんそうのカレーふうみあえ
にくしのだのふくめに
ごはん
かまぼこのすましじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 669 kcal 中 788 kcal	2.2 g	かいそうるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ	にんじん　みずな たまねぎ　えのきたけ ごぼう　ねぎ ほうれんそう キャベツ みずな	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ

25（火）

牛乳
こんにゃくサラダ
シューマイ小2こ中3こ
むぎごはん
しんじゃがのにもの

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 690 kcal 中 816 kcal	1.8 g	しゅじつるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん えび とりにく	こまつな　しょうが もやし　さやいんげん にんじん　ほししいたけ こんにゃく しろねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら

26（水）　浜田市共有献立「すこやかうま塩」

牛乳
レタスのサラダ
とりにくのマーマレードやき
ロールパン
ミートスパゲッティー

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 621 kcal 中 735 kcal	3.0 g	さかなりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく ぎゅうにく	きゅうり キャベツ レタス にんじん おろしにんにく トマト	ロールパン スパゲッティー マーマレード

27（木）　浜田市共有献立「てまえみそ汁リレー」

牛乳
はるさめサラダ
やきにくいため
おくしまねやさかまいつやひめ
たけのこのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 647 kcal 中 785 kcal	2.4 g	きのこるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ きんしたまご チキンハム みそ	たまねぎ　あすっこ にら キャベツ にんじん きゅうり たけのこ	こめ ごま はるさめ さとう ごまあぶら

28（金）

牛乳
さわやかサラダ
バトウのタルタルソース
ごはん
コンソメスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 669 kcal 中 811 kcal	1.8 g	おにくりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう バトウ たまご ベーコン	パセリ　たまねぎ キャベツ　エリンギ こまつな　ねぎ ブロッコリー にんじん うずかじゅう	こめ マヨネーズ さとう アーモンド あぶら