



4月 4月予定こんだて表

<中学校用>

2023年 4月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのほたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11日 (火)	ピザ トースト		春キャベツのスープ 青のりポテト いちごと3色白玉のポンチ	ワインナー チーズ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	ピーマン にんじん しめじ たまねぎ キャベツ もも、パイン、みかん、いちご	にんにく、しょうが にんにく しょうが しょうが	パン じゃがいも しらたまも さとう	あぶら ごま あぶら	851 14.2	30.7 3.6	小学校1年生中止 中学校1年生中止
12日 (水)	彩り ごはん		とり天 はんぺんのすまし汁 ほうれん草ののり和え さくらゼリー	とりにく かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	にんじん えのき ごま ごま ごま ほうれん草	にんにく しょうが しょうが しょうが	ごま あぶら あぶら あぶら ゼリー	796 15.6	24.4 3.6	小学校1年生中止	
13日 (木)	ごはん		あじのコーンフレークフライ キムチ入りみそ汁 スタミナなっとう	ぶたにく たまご あじ、とりにく、なっとう とうふ、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	にんじん にんにく にんにく しょうが しょうが	ごま あぶら コーンフレーク ごま パンこ	あぶら ごま	787 17.9	25.0 2.4	小学校1年生中止	
14日 (金)	ごはん		さんまのかば焼き カレー肉じゃが 小松菜とじゃこの和え物 ヨーグルトゼリー	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじこ	にんじん しょうが いんげん たまねぎ しらたき キャベツ	ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも、ゼリー	あぶら バター	894 12.4	26.3 2.7	小学校1年生中止	
17日 (月)	振替休業のためお休み										小学校1年生中止 中学校全校中止	
18日 (火)	中華麺		野菜たっぷりみそラーメンスープ 揚げぎょうざ 中華きゅうり いちご牛乳寒天	なと ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう きのみり	にんじん にんにく、しょうが にんにく しょうが しょうが チンゲンサイ キャベツ、もやし、きゅうり、いちご	ちゅうかめん ごま さとう	あぶら ごま	802 14.9	25.6 3.9	★揚げぎょうざ:2つ 1年生はよいよ給食開始です。初 めての給食はみんな大好きなみそ ラーメンです。	
19日 (水)	わかめ ごはん		鶏のから揚げ 紅白すまし汁 ほうれん草とコーンのソテー お祝いゼリー	とりにく かまぼこ わかめ とうふ はんぺん、ベーコン	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	にんじん にんにく しょうが しょうが しょうが ほうれん草 えのき とうもろこし	ごま ごま でんぶん バター ごま ゼリー	あぶら バター	806 14.4	27.6 3.2	★とりのからあげ:2つ	
20日 (木)	ごはん		白身魚のピザソース焼き パスタサラダ 新じゃがと玉ねぎのみそ汁 マスカットゼリー	とりにく たまご あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	パセリ にんにく ごま たまねぎ しょうが えのき ねぎ キャベツ、きゅうり	ごま あぶら スパゲッティ はちみつ じゃがいも、ゼリー	あぶら 2.4	818 16.6	21.5	白身魚のピザソース焼きは、お魚が 苦手な子にも食べやすい魚料理で す。白身魚は「ホキ」を使っています。	
21日 (金)	麦 ごはん	ジョ ア	ポークカレー スマイルポテト キャベツとコーンのサラダ 型抜きチーズ	ぶたにく いんげん、まめ チーズ	スキムミルク ジョア チーズ	にんじん にんにく、しょうが にんにく しょうが しょうが とうもろこし、キャベツ きゅうり、りんご、レモン	ごま、むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう	あぶら 2.7	824 11.7	22.7	★スマイルポテト:2つ 給食のポークカレーは甘口の懐かし い味のカレーです。スキムミルクでま ろやかに仕上げています。	
24日 (月)	麦 ごはん		3色そばろ キャベツとベーコンのみそ汁 手作りアップルパイ	ぶたにく とりにく たまご ベーコン、みそ	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	にんじん しょうが ごま えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、りんご	ごま、むぎ あぶら さとう じゃがいも パイ パイ	バター 2.3	822 14.8	26.5	手作りアップルパイは、芝山町給食 センター自慢の一品です。サクサク のアップルパイ、お楽しみに!	
25日 (火)	きな粉 揚げパン		鶏肉のマーメレード焼き 卵とコーンのスープ ブロッコリーとツナの和え物	とりにく きなこ ベーコン たまご、ツナ	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	グリーンアスパラ パセリ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし	パン あぶら ごま さとう マーメレード	あぶら 3.5	842 17.1	38.6	みんな大好ききな粉揚げパン。在校 生のお兄さん、お姉さんからもリクエ ストが多い大人気献立です。	
26日 (水)	麦 ごはん		ポテトのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華クラゲのサラダ ぶどうゼリー	ワインナー とうふ ぶたにく くらげ、みそ	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	パセリ にんにく たまねぎ にんにく、しょうが にんにく しょうが しょうが しいたけ、きゅうり、もやし	ごま、むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん、ゼリー	あぶら 2.8	840 15.0	25.7	4/26~28 中学校3年生中止	
27日 (木)	ごはん (ふりかけ)		エビフライ、星型コロッケ 春野菜の豚汁 スパゲッティナポリタン	えび ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	にんじん ごぼう グリーンアスパラ たけのこ トマト、パセリ、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム	ごま あぶら パンこ バター じゃがいも スパゲッティ	あぶら 3.2	889 13.8	23.9	春はたくさんの野菜が旬を迎えます。 春野菜の豚汁は、旬の新じゃが、竹 の子、ごぼう、アスパラガスが入っ ています。	
28日 (金)	筍 ごはん		揚げ鶏のレモンソース わかめのみそ汁 いんげんとスナッパえんどうのごま和え クレープ	とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう きのみり きのみり	スタックエンドウ いんげん レモン えのき、ねぎ もやし	ごま あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも、クレープ	あぶら 2.6	874 16.2	31.1	竹に旬と書いて「筍」。今日は今が旬 の筍をたっぷり使って、だしのかいた 筍ごはんを炊きます。	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
834	26.9	830	20~30
15.0	3.0	kcal	%*
		13~20	2.5
		%*	%以下

*エネルギー比%



令和5年度の給食がスタートします!

11日から、今年度の給食が始まります。
芝山町では、町の給食センターで芝山小学校と芝山中学校等、合わせて約500食の給食を作り、各学校へ配送しています。芝山町の給食は、手作りで安心でおいしいをモットーに13人の調理員さんが作っています。

学校給食について

食材	献立	栄養
地域でとれる旬の食材を中心とし、地場産物を活用しています。	行事食や郷土料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。	文部科学省が定める基準に基づき、子ども達が1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるよう、専門の栄養士が計算して献立を立てています。

カルシウムや鉄など不足しやすい栄養素は、給食でた

今年度も、芝山町の給食は、献立作成は芝山小学校所属の栄養教諭、調理は民間委託(㈱東洋食品)にて調理を行います。

芝山町の学校給食 ホームページはこちらから→

芝山町学校給食センターでは、実際に子ども達が食べている給食の写真をホームページでお知らせしています。給食の写真以外にも、おすすめ給食レシピなども紹介しています。
「学校ではどんな給食を食べているんだろう?」「給食の献立を参考にしたい」など、毎日の給食に興味をもっていただけたらと思います。

今月のおすすめ食材

今が旬の食材や季節の行事食に使われる食品を紹介します。

新じゃがいも 皮も柔らかく、皮ごと食べられます。	たけのこ 芝山町でもたくさ ん収穫されます。	アスパラガス 4月下旬から 旬を迎えます。
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------