



4月 4月予定こんだて表

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		はるキャベツのスープ あおのりポテト いちごとさんしょくしらたまのポンチ	ワインナー チーズ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	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	パン じゃがいも しらたまも さとう	あぶら	694	32.0	小学校1年生中止 中学校1年生中止	
12日 (水)	いろいろ ごはん		とりてん はんぺんのすましじる ほうれんそうののりあえ さくらゼリー	とりてん かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きさきみのり	にんじん えのき こまつな ほうれんそう	こめ ごま あぶら さとう ゼリー	641	26.7	小学校1年生中止 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 キムチいろいろみそじる スタミナなっとう	ぶたにく たまご とうふ みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう たまご	にんじん にんにく にら、オクラ しんじょう ほうれんそう えのき ほうろく、ねぎ、えのき	こめ あぶら コーンフレーク ごま パンこ	629	27.6	小学校1年生中止		
14日 (金)	ごはん		さんまのかばやき カレーにくじゃが こまつなとじゃこのあえもの	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 こまつな たまねぎ さとう キャベツ	こめ あぶら でんぶん バター さとう じゃがいも	671	29.6	小学校1年生中止		
17日 (月)	ごはん		てづくりハンバーグ とうふとなめこのみそじる カリカリポテトのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから、みそ たまご、とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ だいこん しょうが とうもろこし ねぎ、キャベツ、きゅうり、いちご	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	663	32.2	小学校1年生中止 中学校全校中止		
18日 (火)	ちゅうか めん		やさいたっぷりみそラーメンスープ あげぎょうざ ちゅうかきゅうり いちごぎゅうにゅうかんてん	なると ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にんにく、しょうが にら とうもろこし チンナンサイ たまねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、いちご	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	693	27.1	★揚げぎょうざ:2つ 1年生はい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		とりのからあげ こうはくすましじる ほうれんそうとコーンのソテー おいおいゼリー	とりてん わかめ とうふ はんぺん、ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが こまつな ほうれんそう えのき とうもろこし	こめ ごま でんぶん バター こめ ゼリー	654	30.0	★とりのからあげ:2つ		
20日 (木)	ごはん		しろみぎかなのピザソースやき パスタサラダ しんじゃがとたまねぎのみそじる ひとくちりんごゼリー	ほき とうふ、みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんにく こまつな たまねぎ ブロッコリー えのき、ねぎ キャベツ、きゅうり	こめ あぶら スパゲッティ さとう はちみつ じゃがいも、ゼリー	635	24.7	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)	むぎ 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 かためきチーズ	ぶたにく いんげん、まめ チーズ	スキムミルク しょうが チーズ	にんじん にんにく、しょうが たまねぎ とうもろこし、キャベツ きゅうり、りんご、レモン	こめ、むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう	672	24.2	★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)	むぎ ごはん		さんしょくそぼろ キャベツとベーコンのみそじる てづくりアップルパイ	ぶたにく とりてん たまご ベーコン、みそ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん しょうが こまつな えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、りんご	こめ、むぎ バター さとう じゃがいも パイキジ	673	29.3	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)	きなこ あげパン		とりにくのマーメレードやき たまごとコーンのスープ ブロッコリーとツナのあえもの	とりにく きなこ ベーコン たまご、ツナ	ぎゅうにゅう たまご	グリーンアスパラ にんにく、しょうが 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	686	40.3	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)	むぎ ごはん		ポテトのチーズやき マーポードウフ ちゅうかクラゲのサラダ ぶどうゼリー	ワインナー とうふ ぶたにく からあげ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ たまねぎ にんじん にんにく、しょうが にら たけのこ しいたけ、きゅうり、もやし	こめ、むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん、ゼリー	685	27.9	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 はるやさいのとんじる スパゲッティナポリタン	えび、ハム ぶたにく ごま、チーズ たまご みそ	ぎゅうにゅう たまご	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	こめ あぶら パンこ バター じゃがいも スパゲッティ	682	25.7	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)	たけのこ ごはん		あげどりのレモンソース わかめのみそじる いんげんとスナッパえんどうのごまあえ クレープ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	スタックエンドウ たけのこ いんげん レモン にんじん えのき、ねぎ もやし	こめ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも、クレープ	717	33.8	竹に旬と書いて「筍」。今日は今が旬の筍をたっぷり使って、たしのき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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

		平均	基準
671	29.4	650	20~30
15.7	2.4	13~20	2.0
		%*	%*
		%*	%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。
---------------------------------	------------------------------	-----------------------------