



# 4 月 の 献 立 表

(小学校用)



多古町学校給食センター

2024年

日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	塩分 g	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ツナオムレツ ポークカレー フルーツあえ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パイン おうとう りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	710	21.5	18.7	2.5	
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき パンパンジーサラダ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ みそ とうふ	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ だいずあぶら ドレッシング ごま ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	678	24.2	20.3	2.4	
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ゆでやさい(ごまドレッシング) じゃがいものみそしる ★げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ いんげん かつお にんじん ねぎ	こめ ドレッシング じゃがいも さとう	665	29.8	17.1	2.4	
12 (金)	ちらしずし てまきのり ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいのツナあえ すましじる ★おいわいいちゼリー	のり ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく はんぺん うすらたまご	たけのこ キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな れんこん しいたけ	こめ おおむぎ ゼリー	655	29.3	19.7	2.7	入学・進級 お祝い 給食
15 (月)	せわりoppa パン ぎゅうにゅう ミルク フランクフルト(チキッパ) キャベツとコーンのソテー こめシチュー	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とりにく なまクリーム	にんじん コーン キャベツ たまねぎ しめじ	パン サラダあぶら バター じゃがいも こめこ ミルメーク	710	27.7	31.5	2.8	
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ごもくきんぴら にくだんごのみそしる ★みかんクレープ	ぎゅうにゅう あかう とりにく みそ	にんじん ごぼう つきこんやく いんげん キャベツ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま クレープ	677	31.1	18.8	2.4	カミカミ 給食
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ぶたどんのぐ わかめとコーンのサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ハム わかめ チーズ ぶたにく たまご	コーン にんじん もやし ごぼう たまねぎ しらたき	こめ ドレッシング さとう	674	29.5	20.4	2.0	
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう エビあげぎょうざ(2) ホイコーロー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン パセリ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	661	27.4	19.6	2.1	
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン もやしとエリンギのソテー さといものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし エリンギ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん サラダあぶら さといも	625	35.8	15.3	2.5	
22 (月)	しょくパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう ハンバーグ(チキッパ) コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく なまクリーム とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	パン ジャム ドレッシング バター	706	27.7	27.6	2.6	
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かいそう ぶたにく なると	しょうが にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり もやし しいたけ かつお ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ワンタン	601	26.5	16.3	2.5	
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ(リ-ス) にくじゃが かきたまじる ★プリン	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なると たまご	にんじん しいたけ たまねぎ しらたき いんげん しめじ こまつな	こめ だいずあぶら さとう じゃがいも でんぷん パンこ プリン	673	28.0	17.5	2.2	
25 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう サバのしおこうじやき ほうれんそうのおひたし とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう サバ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん ほうれんそう もやし ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう サラダあぶら さといも	636	27.9	22.4	2.3	
26 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー いわしのカリカリフライ(2) こんにやくサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう いわし とりにく	キャベツ きゅうり こんにやく しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ おおむぎ だいずあぶら ドレッシング サラダあぶら じゃがいも カレールウ	711	25.1	23.7	2.7	
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ(リ-ス) だいこんのそぼろに さつまじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん いんげん ごぼう ねぎ キャベツ	こめ だいずあぶら サラダあぶら さとう さつまいも パンこ	676	25.2	19.9	2.5	

( ) はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	650	26.8	14.6~ 21.6	2.0g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%
--------------	-----	------	---------------	--------	--------------------------------

## ~ご入学・ご進級おめでとうございます~

多古町学校給食センターでは、こども園(4,5歳児)・小学校・中学校の給食、約1040食分作っています。

今年度も安心・安全でおいしい給食に取り組んでいきますので、1年間よろしくお願いいたします。

## お知らせ

4月をもちまして献立表・給食だよりの紙での配付を終了いたします。

5月分からは、『多古町役場LINE支所』より、ご確認ください。

# 給食だより

令和6年  
4月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年3月発行



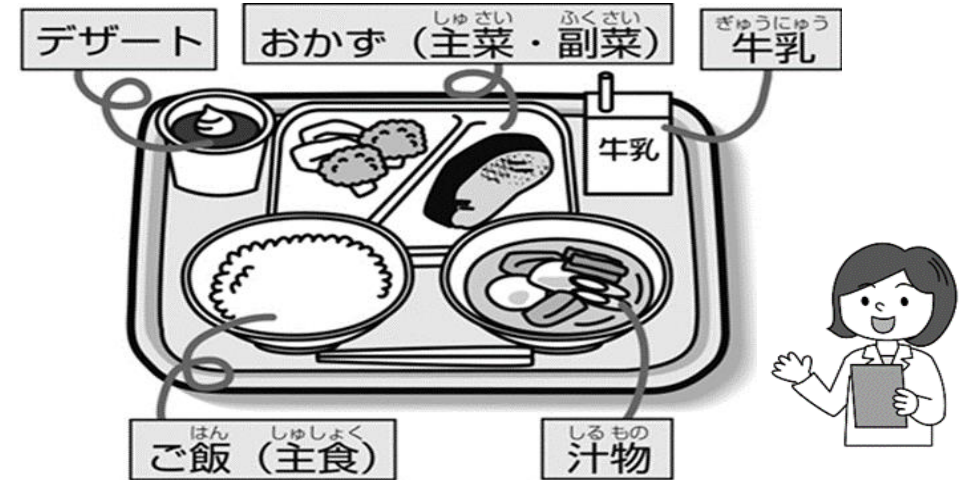
## <多古町の給食について>

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう決められています。



- おかずは、新鮮な食材を使用し、いろいろな調理法でバリエーションに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産を使用し、多古町産のものも取り入れています。
- 牛乳は成分無調整のもので、容量は200cc(こども園は180cc)です。発酵乳がつくこともあります。

- 月に数回程度、ヨーグルトやゼリーなどを提供します。



- ご飯が基本です。多古米を使用しています。白いご飯のほか、麦ご飯や混ぜご飯も提供します。パンの白もあります。
- かつおだしや昆布だし、鶏ガラスープなどを使い、うま味を生かして塩分を控えめにしています。



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

うらかな春の日差しのもと、新入生を迎えて新年度が始まりました。

今年度も安全・安心で、子どもたちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食の提供を、職員一丸となって取り組んでまいります。

学校給食へのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 給食には、たくさんの学びがつまっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

参考:月刊「学校給食」3月号

## たとえば・・・こんな給食が登場します

### 行事にあわせた給食

入学・卒業などのお祝いやこどもの日、七夕、お月見、節分などの行事にちなんだ給食です。

### カミカミ給食

月に一度、かむことを意識するために、かみごたえのある料理を取り入れた給食です。

### 県民の日給食 千産千消デー給食

千葉県や多古町産の食材を積極的に使用した給食です。多古高校の野菜も使用します。

### リクエスト給食

卒業学年に食べたい給食をアンケートで募ります。

