



令和5年度4月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
10	月	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	557kca 24.8g 23%	幼稚園なし	
		チキンカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 カレールウ	油			
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま ごま油			
		りんご			りんご					
11	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	585kca 19.3g 23%		
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油			
		みかんサラダ			胡瓜 キャベツ みかん缶	砂糖				
		はるキャベツのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが					
		バナナ			バナナ					
12	水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	660kca 26.5g 37%		
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		ポテトサラダ	ハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵なし)			
		たまごとチンゲンサイのスープ	ベーコン 卵		もやし 玉ねぎ チンゲン菜	でん粉				
		さくらゼリー			さくらんぼ レモン果汁	砂糖				
13	木	むぎごはん				米 麦		612kca 28.8g 25%	共和幼なし	
		さけのしおやき	鮭							
		ひじきとだいずのいために	油揚げ 大豆	ひじき	人参 干し椎茸 枝豆 つきこんにゃく	砂糖	ごま油			
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					
14	金	さくらごはん				米 麦		627kca 22.4g 30%	入学・進級 お祝い献立	
		チキンカツ	鶏肉 卵			小麦粉 パン粉	油			
		わふうサラダ		のり	キャベツ 小松菜 コーン	砂糖	ごま油			
		とうふとわかめのすましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 えのき					
		おいわいいちごゼリー	豆乳		いちご	大豆粉 砂糖	油			
17	月	ソフトめん				小麦粉		580kca 23.6g 27%	ふるさと給食	
		ミートソース	豚肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム グリンピース	小麦粉 砂糖	バター 油			
		フライドポテトサラダ			キャベツ 人参 胡瓜(伊豆の国産)	じゃが芋 砂糖	油			
		パイナップル			パイナップル					
18	火	むぎごはん				米 麦		641kca 28.9g 23%		
		さわらのうめみそやき	鯖 みそ		梅	砂糖				
		おひたし	かつお節		小松菜 キャベツ もやし 人参					
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ 人参 しらたき 絹さや	砂糖 じゃが芋	油			
		りんご			りんご					
19	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	646kca 27.0g 37%		
		ウインナー	ウインナー							
		ポイルキャベツ			キャベツ					
		ポトフ	豚肉		しょうが セロリー 人参 大根 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋	油			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	りんご・ぶどうゼリー バナナ マンゴー・みかん缶 ナタデココ					

20	木	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦	油 ごま油	594kca 18.7g 34%	
		とうふナゲット	豆腐 魚肉すり身		玉ねぎ 人参	砂糖 でん粉 小麦粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン果汁 人参				
		たまごとコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ クリームコーン チンゲン菜 しめじ	でん粉			
		いちごレアチーズケーキ		クリームチーズ	いちご果汁 レモン果汁	砂糖	油		
21	金	むぎごはん				米 麦		592kca 26.8g 27%	
		しおさば	鯖						
		ちぐさあえ	油あげ		小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく	砂糖	ごま油		
		たまねぎととうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
24	月	むぎごはん				米 麦		578kca 25.7g 27%	
		とりにくのみそやき	とりにく みそ			砂糖			
		いそべあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし				
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
		バナナ			バナナ				
25	火	たけのごはん	油揚げ		竹の子 人参	米 砂糖		593kca 20.1g 32%	
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油		
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根	砂糖			
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋			
		すりおろしりんごゼリー			りんご	グラニュー糖	油		
26	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米	ショートニング	627kca 26.1g 32%	小 富士美幼なし
		スパニッシュオムレツ	卵 ウィナー 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参	砂糖	油		
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー 人参	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
		ビーンズサラダ	ツナ	枝豆 ミックスビーンズ	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま油		
		りんご			りんご				
27	木	むぎごはん				米 麦		612kca 24.9g 31%	共和幼なし
		さけのマヨネーズやき	さけ		えのき たまねぎ しめじ		マヨネーズ (卵なし)		
		ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		わかたけじる	鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ	竹の子 ねぎ 人参				
		オレンジ			オレンジ				
28	金	むぎごはん				米 麦		674kca 25.6g 30%	
		マーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
		はるまき	豚肉		キャベツ たら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油		
		きりぼしだいこんのナムル			小松菜 もやし 人参 切干大根	砂糖	ごま 油		
		てつぶんヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー	砂糖			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p style="text-align: center;">食事の重要性</p> <p style="text-align: right;">おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p style="text-align: center;">心身の健康</p> <p style="text-align: center;">健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上での望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p style="text-align: center;">食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p style="text-align: center;">感謝の心</p> <p>食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p style="text-align: center;">社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p style="text-align: center;">食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>