令和3年度大竹市学校給食だより

4月の献立目標　　入学をお祝いしよう

予定献立表　　大竹市給食センター

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい あか ちやにくになるもの	ざいりょうめい き ちからやねつになるもの	ざいりょうめい みどり からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょう キロカロリー	たんぱくしつ グラム	えんぶん グラム	基本献立
7・水	ぎゅうにゅう セルフサンドイッチ とりにくとまめのトマトスープに きよみ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	パン じゃがいも，さとう マヨネーズ あぶら	にんじん，キャベツ トマト，にんにく たまねぎ，セロリ，しめじ きよみ	(小)659 (中)826	25.0 30.9	2.4 3.2	
8・木	ぎゅうにゅう，むぎごはん こんぶのつくだに とりにくとじゃがいものみそに ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう かつおぶし，こんぶ とりにく，みそ ぶたにく，とうふ	こめ，むぎ さとう，ごま じゃがいも あぶら	にんじん，たまねぎ グリンピース こんにゃく，ねぎ だいこん，ごぼう，しめじ	596 767	21.3 25.8	2.2 3.0	⑥
9・木	ぎゅうにゅう，ごはん さばのしおやき，だいこんおろし きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば，さつまあげ あぶらあげ，みそ わかめ	こめ さとう ごま あぶら	だいこん，にんじん ごぼう，こんにゃく ねぎ，たまねぎ キャベツ，しめじ	628 786	27.0 32.3	2.6 3.3	①
12・月	ぎゅうにゅう，ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく，とうふ みそ わかめ	こめ さとう，でんぷん あぶら，はるさめ ごま	ねぎ，にんにく しょうが，たまねぎ，たけのこ しいたけ，こまつな，にんじん もやし，りんご	621 780	23.3 28.5	2.1 2.9	
13・火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ，むぎ じゃがいも，こむぎこ バター，あぶら さとう，ごま	にんじん，にんにく しょうが，たまねぎ，りんご ほうれんそう，とうもろこし，だいこん キャベツ，みかんジュース	639 815	18.7 22.7	1.7 2.2	③
14・水	ぎゅうにゅう，くろパン あげさかなのケチャップソース やさいのドレッシングあえ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ ぶたにく	パン でんぷん，さとう あぶら じゃがいも	しょうが，こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	668 844	28.1 34.9	2.8 3.7	
15・木	ぎゅうにゅう，むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ **にくじゃが** かきたまじる **ひろしまけんのきょうどりょうり**	ぎゅうにゅう ちりめん，ぎゅうにく とうふ，たまご わかめ	こめ，むぎ ごま，あぶら じゃがいも，さとう でんぷん	こまつな たまねぎ，こんにゃく にんじん，ねぎ えのきたけ	623 798	23.6 28.8	1.8 2.4	◎⑥
16・金	ぎゅうにゅう **さんしょくそぼろどんぶり** **はるやさいのスープ** **いちごいりフルーツポンチ** **にゅうがくおいわいこんだて**	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん，しょうが，たまねぎ グリンピース，たけのこ キャベツ いちご，みかん，もも，パイン	609 732	23.5 27.8	1.7 2.2	
19・月	ぎゅうにゅう，ごはん はっぽうさい やさいのナムル **アーモンドいりこ** **かみかみこんだて**	ぎゅうにゅう いか，ぶたにく うずらたまご いりこ	こめ でんぷん，あぶら ごま，さとう アーモンド	にんじん，ねぎ，キャベツ しょうが，たまねぎ しいたけ，たけのこ こまつな，だいこん，もやし	651 822	27.1 33.5	1.9 2.4	○
20・火	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン はるキャベツのサラダ とりのガーリックあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とりにく	スパゲティ さとう，あぶら こむぎこ でんぷん	にんじん，ピーマン，にんにく たまねぎ，マッシュルーム こまつな キャベツ	651 830	26.7 33.7	1.8 2.5	
21・水	ぎゅうにゅう，コッペパン クリームシチュー こまつなとひじきのサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう とりにく，なまクリーム ツナ ひじき	パン じゃがいも，こむぎこ バター，あぶら さとう，ごま	にんじん，たまねぎ マッシュルーム，グリンピース こまつな，キャベツ，レモン ネーブル	616 784	22.9 28.5	2.2 3.1	⑦
22・木	ぎゅうにゅう，ごはん さわらのきのめやき いそかあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら，ちりめん のり，あつあげ みそ，わかめ	こめ	こまつな，にんじん キャベツ，もやし ねぎ，たまねぎ えのきたけ	605 758	28.1 34.0	2.3 2.8	
23・金	ぎゅうにゅう チャーハン とうふのちゅうかスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん，ねぎ，にんにく しょうが，たまねぎ，とうもろこし チンゲンサイ，もやし きくらげ	617 783	23.9 29.6	1.9 2.4	④
26・月	ぎゅうにゅう，ごはん ちぐさやき さやえんどうのごまあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう たまご，ぶたにく，チーズ あぶらあげ，かまぼこ とうふ，わかめ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん，たまねぎ とうもろこし，グリンピース さやえんどう，キャベツ，もやし たけのこ，えのきたけ	612 775	25.4 30.9	2.2 2.5	
27・火	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり はるさめスープ きよみ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう，ごま あぶら はるさめ	にんじん，ねぎ，にんにく しょうが，たまねぎ きくらげ，キャベツ きよみ	603 756	22.0 26.9	1.8 2.4	
28・水	ぎゅうにゅう，コッペパン ポークビーンズ わかめサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいず，ぶたにく ツナ わかめ	パン じゃがいも，さとう あぶら ごま	にんじん，たまねぎ マッシュルーム キャベツ，もやし ぶどうジュース	634 795	26.0 32.2	2.3 3.2	
30・金	ぎゅうにゅう たけのこごはん こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく，あぶらあげ こうやどうふ，たまご かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん，たけのこ，しいたけ たまねぎ，こんにゃく，しめじ ほうれんそう キャベツ，もやし	602 777	24.9 30.9	2.0 2.6	②

◎　15日は広島県呉市の郷土料理です。
○　毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
※　都合により，献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

令和3年度
学校給食標準価格
一食当り
小学校　２６０円
中学校　３１０円

ひとくちメモ

入学・進級
おめでとう
ございます！

しっかり食べて，元気に学校生活を送りましょう。

今月の食材

たけのこ

旬は，4月頃から5月頃までで，「朝，掘ったら，その日のうちに食べろ」といわれるほど鮮度が大切な野菜です。筍（たけのこ）を漢字で書くと「旬」という字が入ります。「旬」という字には「十日間」という意味があり，芽が出て十日間で竹になると言われるほど，成長がとても早い野菜です。

いちご

旬は，3月頃から5月頃です。果物の中でも，特にビタミンCが豊富に含まれています。品種には，甘いものから酸味のあるもの様々な種類があります。

今月の郷土料理

15日(木)
呉市「肉じゃが」

明治時代，呉の海軍大将「東郷平八郎」は，イギリスで食べたビーフシチューが忘れられず，海軍でも作ってもらおうとしました。しかし当時の日本には，デミグラスソースもワインもありません。代わりにしょうゆと砂糖を使い，ようやくできあがったのが「肉じゃが」だったそうです。

16日(金)　入学お祝い献立

彩りきれいな三色そぼろ丼ぶり，春野菜がたっぷり入った春野菜のスープ，旬のいちごが入ったフルーツポンチ。どれも入学のお祝いにぴったりの献立です。

大竹市がめざす学校給食のあり方

①大竹市の児童生徒の健全な成長を促すための，安全でおいしい給食
②児童生徒の望ましい食習慣を育てるための，「食育の教材」となる給食
③地域の食文化を大切にし，郷土料理，地場産物を活用した給食
④人（児童生徒・教職員・保護者・地域・給食センター職員・生産者・仕入れ業者・行政等）のつながりを大切にした，心の通う給食

キャッチフレーズと食育キャラクター

おいしく食べて
おおきく育て
たくましいこころと
けんこうな大竹っこ

まいあさべよちゃん

もりもりたべるくん