

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			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	ひとくちメモ
		あ か ちやにくになるもの	き ちからやねつに なるもの	み どり からだのちょうしを ととのえるもの					
10月	ぎゅうにゅう、ごはん ユーリンチー やさいのナムル とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ でんぶん、さとう あぶら、ごま	しょうが、しろねぎ、こまつな にんじん、だいこん、もやし チンゲンサイ、たまねぎ	(小)644 (中)817	23.5 29.2	1.8 2.3	★ ①	ご入学・ご進級 おめでとう ございます！ 
11火	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 はる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	594 742	26.6 31.9	2.6 3.3		
12水	ぎゅうにゅう、こめコパン チーズいりオムレツ ツナサラダ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ とりにく、ツナ しろいんげんまめ、ぶたにく	パン あぶら さとう、ごま じゃがいも	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ	618 822	33.0 43.0	2.8 3.7	③	今月の食材 たけのこ 
13木	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 だいこん、とうもろこし、キャベツ みかんジュース	600 774	19.2 23.6	1.7 2.3		
14金	ぎゅうにゅう、むぎごはん こんぶのつくだに にくじゃが とうふじる	ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにく とうふ、わかめ	こめ、むぎ さとう、ごま じゃがいも、あぶら	たまねぎ、こんにゃく にんじん、ねぎ えのきたけ	571 726	21.6 26.4	2.4 3.0	⑥	「朝、掘ったら、その日のうちに食べる」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「筍」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。
17月	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 いちごいちいフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん、しょうが たまねぎ、グリーンピース たけのこ、キャベツ いちご、みかん、もも、パイナップル	575 726	24.3 29.5	1.7 2.2		
18火	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン わかめサラダ りんごのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ、わかめ たまご	スパゲティ さとう あぶら、ごま こむぎこ、バター	にんじん、ピーマン にんにく、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ、もやし りんご、レモン	570 728	22.4 28.2	1.8 2.5	■	いちご 
19水	ぎゅうにゅう、コッパン さかなのレモンあげ かみかみサラダ せんざりやさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん ぶたにく	パン こむぎこ、でんぶん さとう、アーモンド あぶら	レモン、だいこん、キャベツ とうもろこし、にんじん たまねぎ、セロリ、えのきたけ	580 733	27.4 33.6	2.8 3.8		
20木	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、でんぶん 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	597 755	24.1 29.8	2.1 2.9	★	果物の中でも、特にビタミンCが豊富に含まれています。味は品種によって、甘いものから酸味のあるものまで様々です。
21金	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく だいす、さつまあげ、こんぶ 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 でんぶん	こまつな、にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく、しいたけ たまねぎ、えのきたけ	587 758	24.8 30.6	1.9 2.4		
24月	ぎゅうにゅう、ごはん さわらのてりやき さやえんどうのごまあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ さとう ごま	しょうが、さやえんどう、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	580 723	27.2 32.5	2.3 2.7	★	今月の郷土料理 14日(金) 肉じゃが (呉市) 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。
25火	ぎゅうにゅう おやくどんぶり ごますあえ きよみ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ツナ、わかめ	こめ さとう、あぶら ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ キャベツ、もやし、きよみ	612 769	24.8 30.5	1.8 2.4		
26水	ぎゅうにゅう、コッパン クリームシチュー はるキャベツのサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ちりめん	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース こまつな、キャベツ りんごジュース	596 762	21.7 27.0	2.1 3.1	⑦	②
27木	ぎゅうにゅう たけのこごはん こうやどうふのうまに 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 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 ねぎ、たまねぎ、こんにゃく しめじ、こまつな キャベツ、もやし	571 734	24.4 30.4	2.0 2.6		
28金	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげのそぼろに ちくさあえ フライビーンズ	ぎゅうにゅう あつあげ、ぶたにく とりにく、みそ だいす	こめ さとう、あぶら ごま でんぶん	にんじん、だいこん、しょうが しろねぎ、たまねぎ、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	648 826	28.7 35.7	1.8 2.0		

- ★ 11・20・24日は栗谷産のお米を使用しています。
- ◎ 14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。

基本献立欄の数字は、「大竹市の7つの基本献立」の番号です。詳細は給食センターのホームページをご覧ください。

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、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

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

食育キャラクター

まいあさべちゃん もりもりたべるくん



☆ふたりの名前が入ったメニューも登場します☆

大竹市の学校給食費について

令和5年度から、学校給食費を全額免除する「学校給食費支援事業」が始まります。また、学校給食費はこれまで学校が管理をしていましたが、今年度から大竹市が管理をする公会計方式に変わります。

17日(月) 入学お祝い献立

鶏肉・にんじん・グリーンピースの彩りがきれいな三色そぼろ丼、たけのこ・新キャベツが入った春野菜のスープ、旬のいちごがアクセントのフルーツポンチ。入学のお祝いにぴったりの献立です♪

