

4月 予定こんだて表



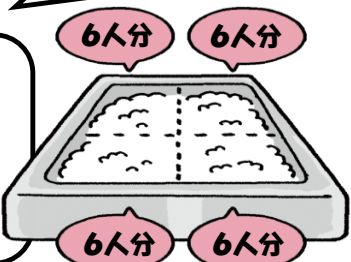
令和6年4月8日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
8 新学期も楽しく食べよう いちごパンナコッタ いそかあえ / とりのからあげ ゆかりごはん / さわにわん 659kcal 3.0g / 798kcal 3.4g 牛乳、とり、のり、ふたにく、かまぼこ、とうゆ 米、ごま油、油、はるさめ、さとう ゆかり、しょうが、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、えのき、きぬさや、いちご	9 旬のお魚を味わおう ひじきのいりに / あかうおのしろうぶ汁 ごはん / きのことつくねみそ汁 620kcal 1.8g / 776kcal 2.2g 牛乳、あかうお、とり、ひじき、とうふ、みそ、だいず、さつまあげ 米、さとう、かたくりこ、こんにゃく、油 にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、だいこん、ほししいたけ、えのき、こまつな	10 ★入学おめでとう！★ ★ラッキーにんじんデー！ おいおいクレープ / かいそうサラダ クラスにさくらのにんじんが3つずつ入っています！ チキンカレーライス 702kcal 2.5g / 845kcal 3.0g 牛乳、とり、チーズ、かいそうミックス、とうゆ 米、むぎ、じゃがいも、油、カレーウ、ごま、こめこ、さとう しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン、あおじそ、いちご	11 協力して配膳しましょう そくせきづけ / ちくわ天(2しゅるい) おおむぎめん / さんさいかけ汁 678kcal 3.2g / 776kcal 3.8g 牛乳、とり、あぶらあげ、ちくわ、あおのり、しおこんぶ おおむぎめん、こむぎこ、油、ごま ごぼう、にんじん、たけのこ、わらび、えのき、みずな、ゆかり、キャベツ、きゅうり	12 今が旬の春キャベツ！ はるさめの / ちーじゃがたまごやき ごはん / はるキャベツのみそ汁 627kcal 2.2g / 779kcal 2.8g 牛乳、たまご、チーズ、ふたにく、だいず、なまあげ、わかめ、みそ 米、油、じゃがいも、はるさめ、ごま油、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、メンマ、もやし、こまつな、キャベツ
15 調理員さん手作り♡ カラフルポテト / お豆腐ハンバーグ ごはん / コンソメスープ 633kcal 2.2g / 784kcal 2.6g 牛乳、とうふ、ふたにく、ぎゅうにく 米、じゃがいも、バター、パンこ、さとう たまねぎ、にんじん、しょうが、えだまめ、コーン、きゅうり、パセリ	16 きれいに★盛り付けよう ヨーグルト / ワンタンスープ ごはん / ホイコーローどん 612kcal 2.4g / 769kcal 2.8g 牛乳、ふたにく、ヨーグルト、みそ 米、むぎ、さとう、かたくりこ、ごま油、ワンタン にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、メンマ、ほししいたけ、ねぎ	17 給食のきまりは覚えてか？ きりざい / にぎすフライ(ちゅうのソース ※小2つ、中3つ) ごはん / とり汁 644kcal 2.2g / 813kcal 2.8g 牛乳、にぎす、なつとう、チーズ、とり、とうふ 米、パンこ、こむぎこ、ごま、こんにゃく、じゃがいも にんじん、ほうれんそう、のざわなづけ、たくあん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、ほししいたけ	18 よい歯の日★よくかんで食べよう こめこマカロニの / わふうサラダ(とりにくのマスタードやき) ごはん / うちまめのみそ汁 651kcal 2.4g / 805kcal 2.9g 牛乳、とりにく、のり、かつおぶし、うちまめ、わかめ、なまあげ、みそ、だいず 米、こめこマカロニ、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、じゃがいも たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、コーン、ねぎ	19 旬のくだものを味わおう でこぼん / フレンチサラダ きなこあげパン / チキンのこめこシチュー 608kcal 2.4g / 753kcal 3.1g 牛乳、きなこ、とりにく こめこパン、油、さとう、バター、こめこ、じゃがいも キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、プロッコリー、パセリ、でこぼん
22 給食センター伝統メニュー スタミナサラダ / チンジャオロースー ごはん / じゃがいものみそ汁 636kcal 2.0g / 786kcal 2.5g 牛乳、ふたにく、チーズ、ツナ、いりたまご、あぶらあげ、わかめ、みそ、だいず 米、油、ごま油、かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも しょうが、ピーマン、たけのこ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	23 豆乳に注目！ しょうゆフレンチ / とりにくのパンこやき あおなのバターライス / どうにゅうスープ 660kcal 3.0g / 809kcal 3.5g 牛乳、とりにく、チーズ、ふたにく、とうゆ、パンこ 米、バター、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃがいも なめしのもと、バジル、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	24 春が旬の食材を食べよう うめのりあえ / さけのごまだれがらめ ごはん / はるのもの 635kcal 2.0g / 795kcal 2.4g 牛乳、さけ、のり、かつおぶし、なまあげ 米、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油、こんにゃく、かたくりこ にんにく、ねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、つめ、たけのこ、きぬさや	25 長岡の人気ラーメン！ きよみオレンジ / てづくりおこのみやき ちゅうかめん / しょうがじょうゆラーメンスープ 681kcal 2.9g / 792kcal 3.6g 牛乳、とりにく、なると、いか、たまご、あおのり、かつおぶし ちゅうかめん、おこのみやき、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、きよみオレンジ	26 食器を持って食べましょう たくあんあえ / さばのみそ煮 ごはん / けんちん汁 670kcal 2.1g / 814kcal 2.6g 牛乳、さば、みそ、かつおぶし、とりにく、あぶらあげ 米、さとう、ごま、つきこんにゃく、ごま油 しょうが、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たくあん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ
昭和の日 	30 もずくで血液サラサラに♪ れいしやぶ / あつあげのごまだれがけ ごはん / もずくスープ 665kcal 2.0g / 852kcal 2.3g 牛乳、なまあげ、ふたにく、もずく、あさり、とうふ 米、かたくりこ、こめこ、さとう、ごま、油、ごま油 きゅうり、もやし、えだまめ、たけのこ、だいこん、にんじん、えのき、チンゲンサイ	4月の給食のめあて きょうしゅく まも 給食のきまりを守り、たの きょうしゅく 楽しい給食にしよう 	栄養価と表示の見方 月平均 エネルギー/塩分 小学生 657kcal/2.2g 中学生 813kcal/2.7g 基準値 エネルギー/塩分 小学生 661kcal/1.8g未満 中学生 830kcal/2.5g未満 上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとなる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	お知らせ ・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、郡市統一こんだてを実施します。(今月はありません) ・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

配ぜんのポイント

1 ごはんなどは、めやすをつけて配ると楽！

たとえば、24人のクラスなら4つに分けておきます。すると、 $24 \div 4 = 6$ で、6人分のまとまりが4つになり、配りやすくなります。



2 汁物は、下に具がしずんでいるので、下からかきまぜて配りましょう！



3 おさらのならべかたをおぼえよう！

