

令和5年

4月

# こんだてひょう



佐呂間町学校給食センター  
Tel. 5-2555

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのほたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
6 木 保育所 開始 佐中2,3 年開始	食パン		食パン			609 kcal
	ミートボールスープ	肉団子		ほうれんそう, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, しょうが		716 kcal
	ポテトコロッケ		ポテトコロッケ, サラダ油			716 kcal
	コールスローサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ, にんじん, コーン		716 kcal
7 金 小学校 開始 佐中1年 開始	ビビンバ	ぶたひき肉, おから, みそ	米, サラダ油, ごま油, いりごま	しょうが, にんにく, メンマ, にんじん, もやし, ほうれんそう		609 kcal
	春雨スープ	ぶた肉	春雨	にんじん, 白菜, 長ねぎ, しいたけ, しょうが		722 kcal
	春巻き	春巻き	サラダ油			722 kcal
10 月	ごはん		米			623 kcal
	みそ汁	油揚げ, みそ		ほうれんそう, にんじん, ぶなしめじ		729 kcal
	鯖の味噌煮	鯖				729 kcal
	五目きんぴら	さつま揚げ	つきこんにゃく, サラダ油, いりごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん		729 kcal
11 火 若小1年 開始	クリームスパゲッティ	とりもも肉, 白いんげん, 牛乳, 脱脂粉乳, 豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム		628 kcal
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, レモン汁		794 kcal
	もも缶			もも缶		794 kcal
12 水	わかめごはん	三陸産わかめ	米, いりごま			572 kcal
	豚汁	ぶた肉, 豆腐, みそ	じゃがいも, つきこんにゃく, サラダ油	大根, にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが		684 kcal
	焼きつくね	焼きつくね				684 kcal
	ごま和え		すりごま	ほうれんそう, にんじん, もやし		684 kcal
13 木 佐小1年 開始	コッペパン		コッペパン			588 kcal
	コンスープ	牛乳, 豆乳, 白いんげん		スイートコーン, コーン		777 kcal
	ゆでウィンナー	ウィンナー				777 kcal
	蒸し野菜サラダ			ブロッコリー, カリフラワー, コーン		777 kcal
14 金 浜小1年 開始	チキンカレー	とりもも肉, 白いんげん	米, じゃがいも, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく		697 kcal
	福神漬け					866 kcal
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかん缶		866 kcal
17 月	ごはん		米			648 kcal
	みそ汁	わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ		751 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				751 kcal
	ぶきとさつま揚げの炒め煮	さつま揚げ	つきこんにゃく, サラダ油	ラワンぶき, にんじん		751 kcal
18 火	しょうゆラーメン	ぶた肉	中華麺, サラダ油	玉ねぎ, 長ねぎ, もやし, ほうれんそう, メンマ, しょうが, にんにく		654 kcal
	揚げたこ焼き		たこ焼き, サラダ油			757 kcal
	お祝いクレープ		クレープ			757 kcal
19 水	ピリカラチキン丼	とりむね肉, とりもも肉, 厚揚げ, みそ	米, サラダ油, 片栗粉	しょうが, ビーマン, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, にんにく		645 kcal
	もやしのサラダ	ハム	ごま油, いりごま	もやし, にんじん, きゅうり		810 kcal
	パイン缶			パイン		810 kcal

20 木	クロワッサン		クロワッサン			494 kcal
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ		561 kcal
	チキンマリネサラダ	とりむね肉	片栗粉,サラダ油,いりごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん		
	和風スパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく		
21 金 若保	ごはん		米		581 kcal	
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,えのきたけ		698 kcal
	鮭の塩焼き	鮭				
	ごぼうサラダ	シーチキン	しらたき,マヨネーズ,いりごま	ごぼう,きゅうり,にんじん		
24 月 若小	ごはん		米		581 kcal	
	わかめと卵のスープ	卵,わかめ		玉ねぎ,えのきたけ		735 kcal
	ポークシューマイ	ポークシューマイ				
	チャブチェ	ぶた肉	春雨,ごま油,いりごま	ピーマン,にんじん,しいたけ,しょうが,にんにく		
25 火	スパゲッティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		622 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ,シーチキン	オリーブ油,いりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん		762 kcal
	オレンジ			オレンジ		
26 水	たけのこごはん	とりもも肉,油揚げ	米,サラダ油	たけのこ,にんじん	668 kcal	
	みそ汁	豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ		802 kcal
	あじフライ	鯷	サラダ油			
	おかか和え	かつお節		白菜,にんじん,小松菜		
27 木	ソフトカンパニユ		ソフトカンパニユ			525 kcal
	あさりのチャウダー	あさり,牛乳,脱脂粉乳,豆乳,白いんげん	じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん		563 kcal
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き				
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン		キャベツ,にんじん,コーン		
28 金 若保 浜保	ごはん		米		592 kcal	
	かしわ汁	とりむね肉	片栗粉,つきごんにゃく	にんじん,ごぼう,長ねぎ,しいたけ		727 kcal
	厚揚げの味噌炒め	ぶた肉,厚揚げ,みそ	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが		
	ほうれん草の磯マヨ和え	焼き竹輪,焼きのり	マヨネーズ	ほうれん草,もやし,にんじん		

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

      **ありがとうございました!**      

佐呂間町で4年間給食づくりに携わらせていただきました。栄養教諭の大成愛梨です。  
 この度、異動することとなりました。給食センターの調理員さんをはじめ、生産者様、町内商店の方々などたくさんの方々のご協力のおかげで毎日給食を提供することができました。  
 多くの子どもたちと関わることもでき、「今日の給食もおいしかった!」の一言がとてもうれしかったです。お忙しい中、食育の時間をつくってくださった学校の皆様にも感謝いたします。  
 そして、保護者の皆様、給食についてご意見感想をいただきありがとうございました。

4年間佐呂間町にいて、佐呂間町は「食の宝庫」であり、地域の方々がとても温かい町でした。  
 佐呂間町がこれからも学校と地域の皆さんが関わりを持ちながら子ども達に食の楽しさ大切さを伝え、ずっと輝いている佐呂間町であることを祈っています。

私はここでの経験を活かし、これからも安全安心で、おいしい給食をつくれるよう精進いたします。  
 本当にお世話になりました。

(4月から赴任しました栄養教諭の紹介は5月の給食日よりに行わせていただきます。)

