



2021年度 4月 給食予定献立表

吉野町立吉野小学校

今年度から牛乳が紙パックに、パンが水曜日に変わります。くわしくはきゅうしょくニュースをご確認ください。

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
12月	ビーフカレーライス コールスローサラダ 入学・進級祝いデザート (花型ミルクプリン)	○	牛肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも カレールウ 花型ミルクプリン	なたね油 ドレッシング (コールスロー)	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	720 kcal 20.4 g
13火	お花見弁当給食 (お弁当パックに詰めた給食を提供します。) ※家庭からお弁当持参の必要はありません	○	からあげ ミニプレーンオムレツ	米 三温糖 マカロニ さくらんぼゼリー コッペパン	なたね油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー ミニトマト たまねぎ キャベツ	
14水	規格パン ハンバーグのケチャップ煮 温野菜 コンソメスープ	○	ハンバーグ ベーコン 牛乳			たまねぎ キャベツ	588 kcal 25.3 g
15木	ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ	○	牛肉 木綿豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 系こんにやく おつゆふ 三温糖・じゃがいも	なたね油 マヨネーズ	にんじん 白ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり	657 kcal 21.5 g
16金	ごはん あげシューマイ(2ヶ) 野菜ナムル 中華風コンソメスープ	○	ボークシューマイ とり肉 たまご もめん豆腐	米 三温糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	ほうれん草 にんじん 青ねぎ りょくとうもやし たまねぎ とうもろこし	685 kcal 25.9 g
19月	<食育の日こんだて> たけのこごはん さわらのいそべ天ぷら 吉野のくずきりスープ 桜のお干菓子・あすかルビー	○	油揚げ さわら たまご もめん豆腐	米 三温糖 くずきり かたくり粉 お干菓子	なたね油	にんじん えだまめ 青ねぎ たけのこ(水煮) たまねぎ いちご	666 kcal 25.3 g
20火	ごはん すき焼き風フライ ひじきの炒め煮 キャベツとわかめのみそ汁	○	油揚げ もめん豆腐 みそ わかめ 牛乳 ひじき わかめ	米 三温糖 おつゆふ	なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん 青ねぎ キャベツ	663 kcal 20.1 g
21水	規格パン 春野菜のスパゲティ カリフラワーサラダ 奈良県産いちごジャム	○	ぶた肉 牛乳	コッペパン スパゲッティ いちごジャム	なたね油 ドレッシング(ごま)	にんじん アスパラガス ブロッコリー たまねぎ たけのこ(水煮) しめじ・にんにく カリフラワー	725 kcal 28.6 g
22木	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ	○	ぶた肉 きんしたまご 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 三温糖・はるさめ	なたね油 ごま油 いりごま	にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり	651 kcal 21.0 g
23金	チキンライス 卵のふわふわスープ	○	とり肉 たまご ベーコン 牛乳 粉チーズ	米 パン粉	マーガリン なたね油	にんじん えだまめ ほうれん草 たまねぎ	626 kcal 22.8 g
26月	ごはん ししゃもフライ 酢の物 じゃがいもとあさりのみそ汁	○	ししゃもフライ かにかま あさり みそ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも	なたね油	青ねぎ こまつな きゅうり たまねぎ	629 kcal 23.7 g
27火	ピビンパ わかめスープ	○	牛肉 もめん豆腐 牛乳 わかめ	米 三温糖	いりごま ごま油	青ねぎ ほうれん草 にんじん しょうが だいこん りょくとうもやし たまねぎ	569 kcal 22.3 g
28水	規格パン チキンカツ キャベツのカレーソテー クリームシチュー	○	チキンカツ ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも 薄力粉	なたね油 マーガリン	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ りょくとうもやし たまねぎ	730 kcal 27.7 g
29木	焼おにぎり かやくうどん 菜の花和え	○	牛肉 焼かまぼこ 油揚げ ツナ 牛乳	焼おにぎり うどん 三温糖	いりごま ドレッシング(ごま)	にんじん 青ねぎ 菜の花 ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	475 kcal 20.5 g

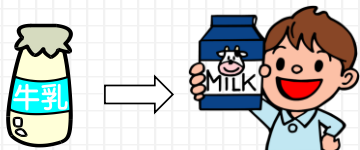
献立は食材の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。

きゅうしょくニュース

今年度から一部変更がありますので、お知らせします。

①牛乳がビンから紙パックに変わります。

奈良県下一斉、給食の牛乳がビンから紙パックに変わります。量はビンと同じ1本200mlです。パックの中身をすべて飲みきってから紙パックをたたみます。



②パンの曜日・回数が変わります。

昨年度までパンは週に2回(火・木)でしたが、週に1回(水曜のみ)に変わります。パン委託業者の南和炊飯さんがパン製造を中止したため、あけぼのパンさん(葛城市)から納入されることになりました。



週1回、水曜日

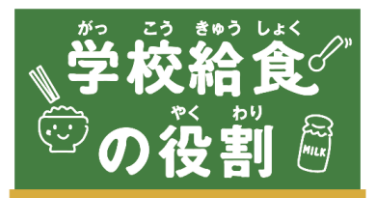
③毎月19日「食育の日」はテーマにそった献立。

19日は「いく」で「しょくいくの日」と定められています。今年度より19日(休日の日はその前後)に、「吉野の名産を取り入れた料理」や「日本各地の郷土料理」、「世界の料理」などをテーマにした献立にします。当日は給食中にひとくちメモも配布する予定です。



13日 お花見弁当給食

天気がよければ、運動場で「お花見弁当」を食べます。お弁当は、給食室より提供します。◎レジャーシートの持参をお願いします。◎家庭から弁当持参の必要はありません。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず。

牛乳 骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む。

主食 ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品。

副菜・汁物 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物。