



今月の給食目標: 協力して準備しよう

令和5年4月号 今庄給食センター

日付		お知らせ	こんだて アンダーラインはかみかみ献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)	
日	曜日			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
11	火		ごはん 牛乳 野菜コロッケ キャベツのツナひじき和え 五目みそ汁	ツナ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ さとう	なたねあぶら	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ もやし こまつな	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	696kcal 21.1g 25.3g 92.8g 2g	
12	水	アイアン給食	ごはん 牛乳 味付け昆布 五目にまめ じゃが芋のみそ汁	うすあげ みそ だいず とりにく とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく れんこん さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	624kcal 24.4g 18.4g 87.9g 1.9g	
13	木		ごはん 牛乳 メギスの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 むらくも汁	メギス とうふ うすあげ たまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	694kcal 24.6g 25g 89.8g 1.7g	
14	金	入学・進級 お祝い給食 今庄小1年 給食開始	メキシカンライス 牛乳 お祝い豆乳みそスープ みかんゼリー	とりひきにく なると ちゅうあげ だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー	なたねあぶら バター	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ だいこん キャベツ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	627kcal 23.8g 18.5g 88.6g 2.3g	
17	月		ごはん 牛乳 サバのごま塩糍焼き ひじきの五色煮 そぼろみそ汁	とりひきにく サバ みそ ぶたにく うちまめ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん えのき こまつな ごぼう コーン グリーンピース	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	683kcal 31.1g 21.5g 87.5g 2g	
18	火		ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 凍り豆腐のたまごとじ キャベツのみそ汁	たまご さつまあげ こおりどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう でんぶん じゃがいも		たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ グリーンピース ねぎ しいたけ キャベツ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	622kcal 26.5g 17.5g 88.2g 2.3g	
19	水		ごはん 牛乳 小にしめ 野菜のみそ汁	うすあげ みそ だいず さつまあげ うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう		にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ キャベツ たまねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	625kcal 24.9g 18.9g 85.9g 2.3g	
20	木		減量パン 牛乳 ウインナーとキャベツのスパゲティ 南瓜入りコーンポタージュ	とりにく ウインナー うちまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	パン スパゲティ	なたねあぶら オリーブオイル バター	かぼちゃ コーン にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ホールトマト	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	660kcal 27.3g 23.3g 82.9g 2.5g	
21	金	山海里 ふるさと給食	竹の子おかかごはん 牛乳 わかめともやしのごま酢和え 肉だんごのみそ汁 羽二重もち	とりにく かつおぶし にくだんご ツナ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう はぶたえもち	ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ ごぼう こまつな もやし きゅうり きりぼしだいこん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	604kcal 24.7g 20.5g 77.7g 2.7g	
22 24	土 月	湯尾小学校 今庄小学校	フォカッチャ 牛乳 ミニフィッシュ 大豆のミートソース煮 マカロニ入り野菜ソテー	だいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	フォカッチャ マカロニ じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー もやし	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655kcal 29.9g 24.8g 78.3g 3.5g	
25	火	奈良県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 鶏すき焼き煮 そうめんのみそ汁	うすあげ みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ふ そうめん	なたねあぶら	だいこん にんじん しめじ こまつな こんにゃく ねぎ たまねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	638kcal 24.5g 19.5g 87.3g 2.1g	
26	水		ごはん 牛乳 サワラの磯辺フライ キャベツのサラダ もやしのスープ	サワラ ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	きりぼしだいこん もやし にんじん ねぎ キャベツ こまつな コーン	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	664kcal 23.9g 24.9g 82.3g 1.6g	
27	木		大豆ゆかりごはん 牛乳 ちくわとこんにゃくの煮物 もやしとうすあげのみそ汁	だいず みそ こおりどうふ うすあげ とりにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごま なたねあぶら	こんにゃく にんじん グリーンピース もやし たまねぎ ねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	683kcal 33.4g 23.4g 81.9g 3.1g	
28	金	歯ッピー給食	豚肉の五目どんぶり 牛乳 ごぼうとツナのサラダ	ぶたにく ちゅうあげ うずらのたまご ツナ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	669kcal 29g 22.2g 84.7g 1.8g	

〇〇給食の日について

福井県全体で取り組んでいる「〇〇給食の日」について紹介します。

アイアン給食	毎月1日、あるいは1のつく日に実施します。鉄の多い食品を取り入れます。
歯ッピー給食	毎月8日、あるいは8のつく日に実施します。カルシウムの多い食品を取り入れます。
山海里ふるさと給食	福井県の郷土料理、地場産物、銘菓などを紹介します。今月は羽二重もちを紹介します。
〇〇県ふるさと給食	他県の郷土料理を紹介します。今月は奈良県の郷土料理です。

正しい箸や茶わんの持ち方ができているか確認してみましょう!!

基本のはしの持ち方

1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。