



よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー	
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	小学	中学
7 木	旬のメニュー なめし	○	きびなごのあおのりあげ はるキャベツのなのはなあえ はるやさいのみそしる	こめ、きょうかまい、あぶら、 さとう、ごまあぶら	きびなご、あおのり、かにかま、 たまご、とうふ、あいみそ、 ぎゅうにゅう	あおな、キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきだけ、しめじ、ねぎ	609 kcal	730 kcal
8 金	ニラそぼろどん	○	だいこんツナサラダ スナッペンとう いちご	こめ、きょうかまい、むぎ、さとう、 あぶら	ぶたミンチ、ツナ、ぎゅうにゅう	しょうが、ニラ、にんじん、だいこん、 きゅうり、スナッペンとう、いちご	691 kcal	829 kcal
11 月	ごはん	○	マーボー豆腐 ブロッコリーのおひたし	こめ、きょうかまい、ごまあぶら、 さとう、でんぷん	とうふ、ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、 あかみそ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、ブロッコリー、コーン	649 kcal	778 kcal
12 火	お祝いメニュー ハヤシライス	○	ドレッシングサラダ おいわいデザート	こめ、きょうかまい、むぎ、あぶら、 ハヤシライスソース、さとう、 おいわいデザート	ぎゅうにく、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、 キャベツ、ブロッコリー、コーン	791 kcal	949 kcal
13 水	ごはん	○	とりにくのバーベキューソース アスパラサラダ コンソメスープ	こめ、きょうかまい、 ごまドレッシング	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、レモンじり、 アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、 えのきだけ、たまねぎ、パセリ	664 kcal	796 kcal
14 木	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	しおサバ ゆずかあえ ひじきのにも	こめ、きょうかまい、ざっこくまい、 さとう、あぶら	しおサバ、かつおぶし、とりにく、 ひじき、あぶらあげ、だいず、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、 しめじ、つきこんにやく、いんげん	736 kcal	883 kcal
15 金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかサラダ バナナ	こめ、きょうかまい、あぶら、 さとう、ごまあぶら	ぶたにく、わかめ、ほたてのひも、 かにかま、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 しょうが、きゅうり、バナナ	720 kcal	864 kcal
18 月	たけのこごはん	○	シイラのおうごんあげ あおなごまあえ いたどりのために	こめ、きょうかまい、さとう、ごま、 こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ、シイラ、 あかみそ、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、 キャベツ、いたどり	689 kcal	826 kcal
19 火	ごはん	○	はっほうさい はるさめのすもの こなつ	こめ、きょうかまい、ごまあぶら、 さとう、でんぷん、はるさめ、 ごま	ぶたにく、えび、いか、 うずらたまご、すまき、わかめ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ、しょうが、きゅうり、 こなつ	651 kcal	781 kcal
20 水	やきそば	○	ピクルス ミニごまパン アーモンドとつと	やきそばめん、あぶら、さとう、 ミニごまパン、アーモンド	ぶたにく、ちくわ、あおのり、 けずりぶし、じゃこ、ぎゅうにゅう	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きゅうり	648 kcal	777 kcal
21 木	ごはん	○	ブリのしおやき すみそあえ はるにも	こめ、きょうかまい、さとう、ごま	ブリ、イカ、しろみそ、あつあげ、 じゃこてん、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、 たけのこ、ふき、いたこんにやく	680 kcal	816 kcal
22 金	高知の食べもの いっばいの日 いよめし	○	ニコのたねコロッケ こんにやくサラダ とさじローたまごのスープ	こめ、きょうかまい、コロッケ、 あぶら、さとう、ごま、さとう、 ごまあぶら、でんぷん	アジ、わかめ、とうふ、 とさじローたまご、いとこまぼこ、 ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、こんにやく、きゅうり、コーン、 たまねぎ、にんじん	705 kcal	846 kcal
25 月	カミカミメニュー げんまいごはん	○	カツオのかくに かみかみあえ みそしる	こめ、きょうかまい、げんまい、 さとう、はちみつ、ごま、 じゃがいも	カツオ、イカ、わかめ、とうふ、 あいみそ、ぎゅうにゅう	しょうが、えんどうまめ、きゅうり、にんじん、 せんぎりだいこん、たまねぎ、えのきだけ、 ねぎ	620 kcal	744 kcal
26 火	ごはん	○	にくどうふ キャベツのあまずあえ	こめ、きょうかまい、さとう、 あぶら	とうふ、ぶたにく、うずらたまご、 かにかま、ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、いとこんにやく、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ゆずかじゅう	681 kcal	817 kcal
27 水	カレーライス	○	らっきょう ひじきサラダ	こめ、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、あぶら、カレールウ、 さとう	ぶたにく、スキムミルク、こなチーズ、 ひじき、ツナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース、 うらごしりんご、らっきょう、コーン、 キャベツ、きゅうり	722 kcal	866 kcal
28 木	チャーハン	○	ニラまんじゅう もやしのナムル むらくもスープ	こめ、きょうかまい、ごまあぶら、 ごま、さとう、でんぷん	やきぶた、たまご、ニラまんじゅう、 ハム、わかめ、たまご、 いとこまぼこ、ぎゅうにゅう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、もやし、 きゅうり、えのきだけ	600 kcal	720 kcal
●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。 ●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。							4月の平均	
							小学生	
							679	
							中学生	
							814	

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ③ 食事中に席を立たない
- ④ 食器を手を持って食べる
- ⑤ 姿勢を正しくし、ひじをついたりしない
- ⑥ 三角食べをする
- ⑦ 楽しい雰囲気食べる
- ⑧ 苦手なものも残さず食べる努力をする

食事のマナー8の約束

