

令和6年4月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
10 水	五色ごはん / りんごゼリー 厚焼きたまご ごぼうサラダ とうふのすまし汁	こめ 五色の花むすび / りんごゼリー 厚焼きたまご ごぼう にんじん もやし コーン キャベツ マヨネーズ ドレッシング ごま 削り節(だし用) 酒 しょうゆ みりん 塩 とうふ 長ねぎ 葉大根 しいたけ 大根	545 659 859	今日から令和6年度の給食の始まりです。給食は栄養をとるためだけではなく、学びの場でもあります。みんなが気持ちよく食べるためのマナーなどクラスで考えてみてくださいね。
11 木	ごはん サバのねぎソースがけ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	こめ サバ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ きび糖 酢 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 小松菜 もやし にんじん キャベツ 菜の花 ゆかり ごま しょうゆ 削り節(だし用) みそ こんぶ じゃがいも 玉ねぎ 大根	508 625 855	サバは千葉県産のものを使っています。千葉県のサバの漁獲量は全国8位で外房地域だけではなく、内房地域でもたくさんとられています。おいしく栄養価も高い魚なので、給食でもたくさん使っています。
12 金	肉そぼろ丼 若竹汁 お祝いいちごゼリー	とり肉 ぶた肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま 大豆 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん 小松菜 ドレッシング 削り節(だし用) みそ こんぶ わかめ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ えのき お祝いいちごゼリー	490 643 842	若竹汁は、春が旬の食べ物を使った汁物です。若はわかめ、竹はたけのこのことです。たけのこの菌ごたえとわかめの風味が感じられます。シンプルですがおいしい春の味を楽しめます。
15 月	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	こめ ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし キャベツ コーン じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ ドレッシング きび糖 酢 塩 ウインナー 白菜 にんじん 大根 玉ねぎ ワイン コンソメ 塩 こしょう	500 633 882	今月の玉ねぎは、丸山と千倉でとれたものを使っています。新玉なので、甘みが強くやわらかいです。とれたての玉ねぎが味わえるのはとても短い時期です。旬の味を味わいましょう。
16 火	ごはん イカのレモン煮 納豆あえ カレーなんばん汁	こめ イカ しょうが 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 きび糖 しょうゆ 酢 レモン みりん 納豆 にんじん 菜の花 キャベツ もやし 小松菜 だし のり 削り節(だし用) 油あげ ほうれん草 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ トマト ルウ しょうゆ カレー粉	477 600 814	みなさんに人気の納豆和えです。同じ納豆和えでも、材料が違うことがあります。今回はのりですが、削り節、ちりめんじゃこ、たくあんなどその日の栄養価や味の組み合わせで変えています。
17 水	ハヤシライス チーズサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 チーズ キャベツ パプリカ スズキニ きゅうり にんじん コーン とり肉 ドレッシング きよみオレンジ	516 667 888	今日の清見オレンジは千倉でとれたものです。日本のみかんと外国のオレンジをかけあわせています。ほどよい酸味があり、果肉がやわらかめでジューシーな味わいです。
18 木	ごはん イワシのかば焼き 肉じゃが 青菜のみそ汁	こめ イワシ かたくり粉 こめ粉 しょうゆ きび糖 みりん いんげん しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白滝 ぶた肉 酒 みりん 油 きび糖 しょうゆ だし 削り節(だし用) みそ こんぶ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ とうふ	509 634 852	イワシは千葉県を代表する魚です。小骨が多いのですが、骨ごと食べればカルシウムをとることができます。しっかり揚げて、骨も食べられるようにしています。よく噛んで食べましょう。
19 金	ごはん 揚げぎょうざ マーボーひじき ちゅうかコンソメスープ	こめ ぎょうざ 油 ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ じゃが 味噌 れんこん しょうゆ にんにく しょうが マーボーの素(カラダジ) しいたけ かたくり粉 クリームコーン 葉大根 ごま油 玉ねぎ えのき コーン ルウ がらスープ 長ねぎ 塩 こしょう	498 637 873	給食で使っているひじきは、白浜産のものを使っています。房州ひじきの産地として有名です。とれたてのひじきは、緑がかった黄金色をしています。釜でゆでて、乾燥させると黒色になります。
22 月	ごはん / ヨーグルト サバのごまみそがけ こんぶあえ けんちん汁	こめ / ヨーグルト サバ ごま きび糖 みそ しょうゆ みりん 塩こんぶ 白菜 大根 小松菜 にんじん しょうゆ ごま油 塩 こしょう 削り節(だし用) こんにゃく 葉大根 とうふ 油あげ 大根 にんじん れんこん 長ねぎ しょうゆ みりん 塩 酒 ごま油	502 601 807	けんちん汁は、鎌倉の建長寺が発祥といわれています。700年も前から食べられていたそうです。たっぷりの野菜をごま油で炒めて、しょうゆで味付けしています。
23 火	ごはん ササミチーズフライ のりサラダ きのこ汁	こめ ササミチーズフライ ソース 油 ツナ にんじん きゅうり キャベツ もやし のり ドレッシング 酢 きび糖 しょうゆ 削り節(だし用) みそ こんぶ 大根 えのき 長ねぎ 玉ねぎ 油あげ 絹さや しめじ ぶた肉	514 636 844	今日のきのこ汁の彩りには、今が旬の絹さやを入れています。さやごと食べられる豆になります。一つずつ筋を取ってから切っているので調理員さんは大変です。しっかり食べて春の味を味わいましょう。
24 水	ポークカレーライス キャベツソテー 福神漬け / いちご	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん トマト チャツネ にんにく しょうが ローリエ ガラムマサラ ルウ 油 コンソメ しめじ 小松菜 にんじん ウインナー コーン キャベツ 菜の花 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう 福神漬け / いちご	516 684 897	いちごはビタミンCが多く、5・6粒ほど食べれば一日に必要なビタミンCをとることができます。ビタミンCはストレスから体を守ったり、肌をきれいにしたりするので、果物や野菜をしっかり食べるようにしましょう。
25 木	野菜あんかけ丼 ピリ辛みそ汁 ヨーグルト	こめ ぶた肉 酒 しょうが にんにく かたくり粉 白菜 にんじん たけのこ しいたけ もやし ごま油 しょうゆ がらスープ 八宝菜の素 きくらげ 削り節(だし用) みそ こんぶ キムチ ニラ とうふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ ヨーグルト	495 625 830	給食のみそ汁に使っているみそは、三芳産と丸山産です。材料もこだわりの、じっくりと時間をかけて作られているので、とてもおいしいです。給食がうす味でもおいしく食べられるのは、調味料や材料にこだわっているからです。
26 金	わかめごはん / さくらゼリー イカのごまみそ焼き 厚あげのかき油炒め 春雨スープ	こめ わかめ / さくらゼリー イカ みそ ごま 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ ごま油 ぶた肉 厚あげ ピーマン 玉ねぎ にんじん 筍 キャベツ かき油 こめ粉 酒 にんにく しょうが ごま油 ごま油 酒 しょうが がらスープ 塩 こめ粉 ひじき 玉ねぎ 大根 ニら にんじん 葉大根 春雨	493 600 801	イカも給食でよく使う魚類です。体を作るたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴です。そして、火を通すと噛みごたえもでるので、食べすぎ防止にもなります。だから、給食でよく使われています。
30 火	ごはん とりのからあげ 磯香あえ とん汁	こめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 削り節 のり 小松菜 もやし にんじん キャベツ しょうゆ だし 削り節(だし用) みそ こんぶ ぶた肉 にんじん 白菜 長ねぎ とうふ こんにゃく 大根	508 627 857	今日のからあげにもこめ粉を使っています。こめ粉は冷めてもカリカリとした食感が続くので、作ってから食べるまで時間がかかる給食でもおいしい状態が保つことができます。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費4月分の振替は、5月分と合わせて5月31日(金)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円×2か月分、中学校5200円×2か月分)

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食の始まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食器は大切に扱いましょう。

食後は、食器を片付け、机の上を片付けましょう。

ごはん係

給食当番のお仕事に、少しずつ慣れていきましょう。

ぼうしにかみけをきちんと入れる

マスクははなまでおおう

白衣は清けつに

つめをみじかくきる

手をせっけんできれいにあらう

食べものの数えかた線で結ぼう！クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

レベル1

いちご 1品

バナナ 1本

料理 1枚

魚の切り身 1粒

レベル2

ぶどう 1打

魚 1房

とうふ 1尾

うどん 1玉

レベル3

キャベツ 1貫

カニ 1杯

ほうれん草 1玉

すし 1把

ごたえ

レベル1 いちご…1粒 バナナ…1本 料理…1品(1品) 魚の切り身…1枚

レベル2 ぶどう…1房 魚…1尾 とうふ…1塊 うどん…1玉

レベル3 キャベツ…1玉 カニ…1杯 ほうれん草…1把(1束) すし…1貫