

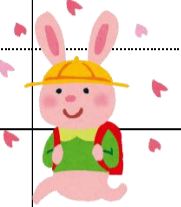
# \* 4月の献立表 \*



今月の食育目標：給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

※小学校の栄養価を記載しています  
幼稚園は小学校の75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	木		むぎごはん					こめ、むぎ		640 24.8 32.0	のぞみ幼 なし
			マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ みそ		にんじん はねぎ	しいたけ、たまねぎ しょうが、にんにく	さとう かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			あげぎょうざ	ぶたにく、だいす		にら	ねぶかねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	こむぎこ さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら		
			かふうあえ	ハム		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
10	金		むぎごはん					こめ、むぎ		612 20.5 27.0	
			ポークカレー	ぶたにく	クリームチーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう、はちみつ	あぶら		
			ツナサラダ	かつお		こまつな	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			グレープゼリー				ぶどうかじゅう	さとう みずあめ			
13	月		むぎごはん					こめ、むぎ		563 26.9 26.0	快眠献立 
			おやこに	たまご、かまぼこ とりにく		にんじん	しいたけ、たまねぎ たけのこ、グリーンピース	さとう			
			きびなごフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも さとう、かたくりこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
14	火		こくとういりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	580 26.5 35.0	
			ポークビーンズ	ぶたにく、ベーコン だいす		にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
			こまつなサラダ	かつお		こまつな	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			かたぬきチーズ		チーズ						
15	水		わかめごはん		わかめ			こめ		595 26.1 31.0	入学・進級 お祝い献立 
			とりにくのてりやき	とりにく			しょうが				
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			とうふのすましじる	とうふ、かまぼこ		にんじん、ほうれんそう	もやし、しいたけ				
			おいわい仔打クルーフ	とうにゅう、だいすこ			いちごかじゅう	こめこ、さとう みずあめ	あぶら		
16	木		むぎごはん					こめ、むぎ		593 22.0 27.0	理科 コラボ 献立① 
			あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら		
			そくせきづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら		
			じゃがべえじる	ベーコン、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	バター		
			(幼・小)さくらゼリー				さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ			
			(中)さくらもち		かんてん	さくらば		もちごめ あずき、さとう			
17	金		むぎごはん					こめ、むぎ		572 23.2 27.0	
			ポークストロガノフ	ぶたにく	なまクリーム	にんじん、トマト	たまねぎ、しめじ グリーンピース、にんにく	さとう こむぎこ	バター あぶら		
			かいそうサラダ	かつお	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			きよみオレンジ				オレンジ				



卵には、快眠ホルモンの材料  
「トリプトファン」が  
豊富に含まれています！

桜葉の葉脈に  
注目！



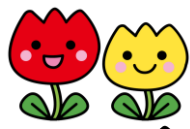
※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。  
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

長中HP

感想等

伊豆長岡学校給食センター  
17051666-1





# \* 4月の献立表 \*



今月の食育目標：給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

※小学校の栄養師を記載しています  
幼稚園は小学校の75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		693 27.4 31.0	
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			ワントンスープ	ぶたにく		パセリ、にんじん	しょうが、もやし	ワントンのかわ	あぶら ごまあぶら		
			とうにゅうプリン	とうにゅう、だいすこ				こめこ、さとう	あぶら		
21	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		576 25.0 30.0	郷土食の旅 in 奈良県 
			とりにくのたつたあげ	とりにく	 竜田揚げ、 吉野汁は 奈良県発祥です。		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
			なめたけあえ			にんじん、こまつな	えのきたけ、もやし				
			よしのじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん、しいたけ ねぶかねぎ	じゃがいも かたくりこ			
22	水	☺	げんまいいりロールパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング	664 25.2 37.0	のぞみ幼なし 世界の果て まで 行って給食 in イタリア 
			ボルペッティーニ	ベーコン、だいす ぶたにく、とりにく	なまクリーム クリームチーズ	にんじん、トマト さやいんげん	セロリー、たまねぎ マッシュルーム、にんにく	こむぎこ	あぶら バター		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン	さとう	あぶら		
			バナナ				バナナ				
23	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		568 24.4 28.0	
			いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら		
			おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし		ごまあぶら		
			じゃがいものみそしる	とうふ、みそ	わかめ		たまねぎ、ねぶかねぎ	じゃがいも			
24	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		612 28.3 29.0	ふるさと 給食の日 
			はっぼうさい	ぶたにく	県内産	にんじん、こまつな	キャベツ、にんにく しょうが、たまねぎ だけのこ、もやし、しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			だいすのかけあげ	だいす	ちりめんじゃこ	伊豆半島の名産品!		さとう かたくりこ	ごま あぶら		
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
27	月	☺	ソフトめん					こむぎこ		620 26.3 38.0	
			ミートソース	ぶたにく	クリームチーズ	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ セロリー、マッシュルーム、しょうが	こむぎこ さとう	あぶら バター		
			チーズロール		チーズ			ワントンのかわ こむぎこ	あぶら		
			フレンチサラダ	かつお		こまつな、にんじん	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
28	火	☺	せわりロールパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング	643 28.8 39.0	
			ウィンナートマトソース	ウィンナー		トマト	 パンにはさんで食べてね!	さとう			
			チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			クリームシチュー	ベーコン、とりにく	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん、ブロッコリー	マッシュルーム、たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら、バター		
昭和の日											
30	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		622 28.7 23.0	
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、グリルピーズ	じゃがいも さとう、しらたき	あぶら		
			ちくわのいそべあげ	ちくわ、とうにゅう	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう			

長岡給食センター日記

みなさんこんにちは!  
新入生のみなさん  
入学おめでとう  
さげします!

今年も伊豆長岡給食センターは、  
栄養教諭 日吉 真弓  
井出 心美 の2人と  
(株)レクトの調理員、  
東海輸送(株)の運転手、西尾 雅員、  
給食センター所長 さん、力を合わせて  
安心安全 おいしい給食作りにはげんで  
まいります!

突然ですが 皆さんは、一生の間に  
一体何回食事を摂るか知っていますか?  
仮に90才まで生きるとすると、  
**98000回!!** も  
人は食事を摂ることになります。

その98000回が、  
これ、イヤだな、キライだな、おいしくない  
と思っても  
美味しくな!  
大好き! もっと食べたい!  
の方が、人生はもっと楽しく  
楽になると思いませんか?

給食は1年間で  
小学校 187回  
中学校 185回  
小中合わせて9年間で **1677回!!**  
も食事を摂ることになります。

食も1つの出会いです。  
みんなの1677回が  
「たのしい!」「おいしい!」  
でいっぱいになるよう、  
おいしい給食作り  
がんばります!!