

令和5年4月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ 給食の約束をおぼえ楽しく食べよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：5月31日(水)

保護者のみなさまへ



＜学校給食費について＞

1月(1食)あたりの給食費・・・小学校4,200円(250円) 中学校4,500円(300円)

学校給食費の月額、基準日数(小学校184日、中学校165日)に1食あたりの給食費を乗じた額を11ヶ月で割った金額です。その金額を5月から3月までの11ヶ月で指定された口座から引落をさせていただきます。学校の行事や病気などにより給食日数と基準日数に差が生じた場合は、2月及び3月の徴収額を調整して精算します。納め過ぎていた場合は、登録された口座に還付します。

＜給食が食べられない場合の連絡について＞

病気、事故、その他の理由により欠席で給食を食べないときは学校に連絡してください。急な場合は欠食日(給食費の精算対象)にはなりません。入院等により5日以上連続して給食を食べない場合、休日を除く3日前までに学校に連絡し、「学校給食休止届」を提出すると欠食日として扱い、徴収額を調整します。

令和5年度 口座振替日(予定)

月	振替日
5月	5月31日(水)
6月	6月30日(金)
7月	7月31日(月)
8月	8月31日(木)
9月	10月2日(月)
10月	10月31日(火)
11月	11月30日(木)
12月	1月4日(木)
1月	1月31日(水)
2月	2月28日(木)
3月	4月1日(月)

＜給食センターからのお便利について＞



・予定献立表
献立名と栄養価、一口メモ、給食費の口座振替日等を掲載しています。ご家庭でも子どもたちとの話題にさせていただけたらと思います。
※おはしは各自持参です。スプーンが必要な日は「日にち」の横に○がついています。
・食育だより
季節の行事や栄養の話など「食」に関する情報を紹介しています。



＜急遽の献立変更について＞

食材調達状況や調理器具の故障などにより、急遽、使用食材や献立を変更する場合があります。変更に伴い、使用予定食材が使用できなくなったり、献立表に記載のない食材を使用する場合がありますが、アレルギーの心配のない食材(米粉メンチカツ、米粉のぎょうざなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を使用しますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

ひ 白 に ち	スプーン		今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)			たべもののはたらき			栄養価(えいようか)					
				主食	牛乳	おかず			その他(デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子をととのえる 食べもの (緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ 脂質(g)
						汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゆさい)	副菜(ふくさい)							
11	火	○	今日から新年度の給食が始まります。きちんと手を洗い、マスクをつけたら、白衣は上手に着ることができましたか？時間を守って準備や片付けができることと気持ちよく給食を食べることができ、新しい学年になりました。気持ちも新たにスタートしましょう。	ご飯		はるさめスープ	豚肉のしょうが炒め	海そうサラダ	その他 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそうミックス かんてん	ごはん はるさめ ごまあぶら さけ みりん さとう	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きくらげ しょうが きゅうり	548	22.7	18.6
12	水	○	ポトフは、フランスの家庭料理で「火にかけたなべ」という意味です。なべにかたまりのままの肉やたまねぎ、にんじんなどの野菜と、香辛料を入れて煮こんで作ります。今日は、ミニウィンナーを入れました。	ご飯		ポトフ	白身魚 アッフルソースかけ	れんごんの 和風マヨネーズ和え	その他 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ウイン ナー ホキ	ごはん じゃがいも こめこ あぶら マヨ ネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パ セリ りんご れんご ん きゅうり あかバ ブリカ とうもろこし	617	25.4	20.0
13	木	○	清見オレンジは、静岡県で、みかんとオレンジを交配させて作られました。みかんの味にオレンジの香りがミックスされ、果汁が多くあまさと酸味がほどよいかんきつ類です。	こめこめん 米粉種 (1袋)		ミートソース			小松菜と ベーコンの ソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうに く ぶたにく ベーコン	こめこめん あかワイ ン さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく トマト もやし キャベツ こまつな きよみオレンジ	612	23.2	17.7
14	金	○	三角食べは、ご飯、汁物、おかずを三角形をかくように少しずつ順番に口に食べる食べ方です。口の中でいろいろな食べ物を重ねることによって味の変化を楽しむことができ、最後までおいしく食べることができます。	ご飯		豚汁	さわらの西京焼き	たくあん和え	その他 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さ わら	ごはん さつまいも さとう みりん	たいこん にんじん ごぼう はねぎ たく あん キャベツ きゅ うり	568	27.1	16.9
17	げつ	○	1学期が始まり1週間が過ぎました。学校生活になれてきましたか？今日から新1年生の給食が始まります。みなさんの進級と入学をおめでとくデザートでお祝いをします。楽しんで給食を食べてくださいね。	ご飯		コーンポタージュ	メンチカツ	にんじんシリシリ	おめでとく デザート	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅう クリーム メンチカツ まぐろ	ごはん こめこ あぶ ら みりん さとう お めでとくデザート	とうもろこし たまね ぎ パセリ にんじん	716	26.2	23.5

令和5年4月予定献立表


＜今月の給食 目標＞ 給食の約束をおぼえ楽しく食べよう

＜発行＞ 上部町学校給食センター
 〒678-1232 上部町竹万2318番地
 TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：5月31日(水)

日にち	スプーン	 今日の一皿メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもとに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもとにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもとに体の調子をも ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)	
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)								副菜(ふくさい)
18	火		ご飯		じゃがいもの みぞ汁	シイラの 米粉フライ	塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう あぶら あげ みそ しいら おこんぶ	ごはん じゃがいも さけ こめこ こめこの パンこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ もやし きゅうり	550	24.3	14.8
19	水		ご飯		しいたけの みぞ汁	ハンバーグの ケチャップかけ	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ ハ ンバーグ まぐる	ごはん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ きゅうり	591	23.1	21.2
20	木	○	ご飯		中華スープ	鶏肉のり塩揚げ	 切り干しだいこんの ベーコンソテー		ぎゅうにゅう とりつく ね とりにく あおりの ベーコン	ごはん ごまあぶら さけ こめこ じゃがい もでんぶん あぶら	たまねぎ テンゲン サイ にんじん しい たけ きりしだいこん こまつな にんにく	633	28.1	23.7
21	金	○	ご飯		チキンカレー	米粉のトンカツ	イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム ふ たにく	ごはん じゃがいも カレールウ あかワイ ン さとう オリーブオ イル こめこ こめこ のパンこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	684	28.4	21.5
25	火		ご飯		厚揚げと にらのみぞ汁	鶏肉のさんしょう焼き	ひじきの マヨネーズ和え		ぎゅうにゅう あつあ げ みそ とりにく ひ じき	ごはん みりん さけ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ いら さ んしょう ごぼう キャベツ スナップえ んどう	584	23.6	20.9
26	水		ご飯		とうふのすまし汁	とぼろ納豆	きんぴらごぼう		ぎゅうにゅう どうふ ちくわ わかめ とり にく ひきわりなっとう こうやどうふ ぎゅう にく ひらてん	ごはん さとう ごまあ ぶら みりん あぶら	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが こ んにやく ごぼう	542	24.4	16.7
27	木	○	ご飯	 (フレーン)	中華スープ	とり肉のレモン漬け	もやしのおかか和え		ジョア ぶたにく とり にく かつおぶし	ごはん ごまあぶら さけ こめこ じゃがい もでんぶん さとう あ ぶら	たまねぎ テンゲン サイ にんじん きく らげ しいたけ れも んかじゅう はくさい もやし	579	23.7	17.7
28	金	○	ご飯		マーボー豆腐	米粉の揚げぎょうざ (2個)	きくらげの中華和え		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ぎょうざ ハム	ごはん みりん あぶ ら じゃがいもでんぶ ん はるさめ ちゅう かドレッシング	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが レタス きく らげ	629	23.4	22.3

＜月平均栄養価＞ エネルギー 604kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.7g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
 献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎも使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



令和5年 4月 献立表



上郡町学校給食センター

月	火	水		
3	4	5	6	7 
10 	11 ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくのしょうがいため かいそうサラダ	12 ごはん ぎゅうにゅう ポトフ しろみざかなのアップルソースかけ れんこんのわふうマヨネーズあえ	13 こめこめん ぎゅうにゅう ミートソース こまつなとベーコンのソテー きよみオレンジ	14 ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらのさいきょうやき たくあんあえ
17 ごはん ぎゅうにゅう コーンポタージュ メンチカツ にんじんシリシリ おめでとうデザート	18 ごはん ぎゅうにゅう みそしる シイラのコメコフライ しおこんぶあえ	19 ごはん ぎゅうにゅう しいたけのみそしる ハンバーグのケチャップかけ ポテトサラダ	20 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにくのりしおあげ きりぼしだいこんのベーコンソテー	21 ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー こめこのトンカツ イタリアンサラダ
24 だいきゅう 代休	25 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる とりにくのさんしょうやき ひじきのマヨネーズあえ	26 ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる そぼろなっとう きんぴらごぼう	27 ごはん ジョア ちゅうかスープ とりにくのレモンづけ もやしのおかかあえ	28 ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 こめこのあげぎょうざ きくらげのちゅうかあえ