

3月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと		からだをつくるもと		からだのちようしをととのえるもと		エネルギー kcal	給食がお休み
1	水	ごはん 牛乳 ちらしずしの具 さわらの西京焼き おひたし すまし汁	【桃の節句給食】	米	ごま	油あげ さわら とうふ	牛乳	にんじん なのはな みつば	かんひょう しいたけ もやし	幼442 小604 中708	
2	木	コッペパン 牛乳 ジャム ひなあられ ハムチーズ卵焼き サラダ キャロットスープ		パン じゃがいも ひなあられ	バター	ハムチーズ卵焼き とりにく	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ	幼468 小652 中716	
3	金	ごはん 牛乳 ☆青豆のみそ天ぶら ちくわ天ぶら おひたし にくじゃが	☆町食卓図鑑の大木戸地区 佐藤さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	米 じゃがいも	油	青だいず たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ グリンピース	幼424 小 中802	小学校
6	月	ごはん 牛乳 なっとう 切干大根カレー煮 さつまいも汁		米 さつまいも	油	とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん さいいんげん	きりほしだいこん ねぎ はくさい しめじ	幼469 小637 中755	
7	火	メロンパン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	【お誕生おめでとう給食】	メロンパン	油	ハンバーグ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム セロリ グリンピース	幼417 小675 中813	
8	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご 佃煮 野菜と豚肉のみそ炒め すまし汁		米	油 ごま油	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい もやし しいたけ ねぎ	幼415 小566 中	中学校
9	木	ナン 牛乳 防災カレー サラダ チキン照り焼き	【防災カレー】	ナン じゃがいも	油	チキン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	幼352 小646 中719	
10	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 海そうサラダ みそ汁 くだもの		米 じゃがいも		さば とうふ	牛乳 海そう	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ 清美オレンジ	幼494 小637 中725	
13	月	ごはん 牛乳 にくだんご おひたし とりごぼう汁 ふりかけ		米		にくだんご とりにく とうふ	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう しめじ ねぎ	幼425 小604 中	中学校
14	火	ソフトメン 牛乳 山菜きのこうどん汁 コロッケ わかめサラダ ヨーグルト		メン コロッケ	油	ぶたにく なると	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん にら	ごぼう ぜんまい ねぎ エリンギ きゅうり しいたけ だいこん	幼596 小719 中928	中3休
15	水	ごはん 牛乳 かわのすきやき 菜の花とキャベツのサラダ 笹かま 佃煮	【京都府郷土食】	米 ふ	ごま	とりにく とうふ ハム	牛乳 つくだに	にんじん しゅんぎく なのはな	たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ キャベツ	幼 小645 中783	幼稚園 中3休
16	木	コッペパン 牛乳 ジャム グラタン ブロッコリーサラダ かぼちゃコンソメスープ		パン じゃがいも マカロニ	油	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	幼 小 中752	幼稚園 小学校 中3休
17	金	ごはん 牛乳 春巻 もやしのナムル マーボー豆腐		米 はるまき	油 ごま油 ごま	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ぜんまい ねぎ しいたけ	幼 小 中803	幼稚園 小学校 中3休
21	火	コッペパン 牛乳 コロッケ ソースあえ とうふスープ		パン	油	ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ しめじ	幼 小588 中736	幼稚園 中3休
22	水	ごはん 牛乳 豚ロース焼き ピーマンとちくわのソテー みそ汁		米 じゃがいも	油	ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	幼 小 中766	幼稚園 小学校 中3休

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

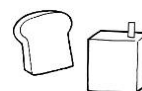
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩 g
小683	27.7	19.8	97.2	379	2.8
中768	34.5	18.6	102.8	300	3.0
幼493	19.7	14.3	62.9	319	2.3



食育

一年間を ふりかえってみましょう



①毎日朝食を
たべた



②一日三食
のこさないでたべた



③間食は時間を
きめてたべた



④食品をバランス
よくたべた



⑤感謝して
たべた



⑥よくかんで
たべた



⑦～ながらたべを
しなかった



⑧塩分・脂質・糖分が多い
お菓子はすこしだけたべた



⑨きれいなものでも
すこしはたべた



⑩みんなで仲良く
たべた

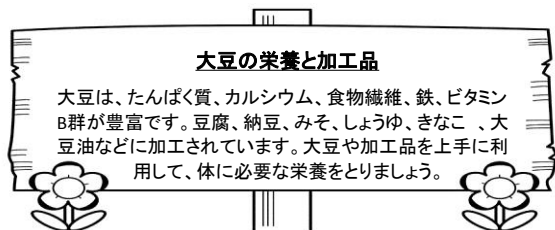
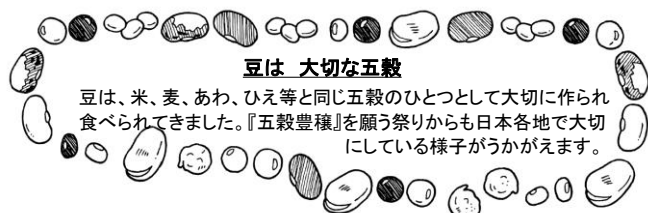


2月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み
1	水	麦ごはん 牛乳 納豆 野菜と豚肉のみそ炒め すまし汁 くだもの		米 麦 油 ごま油	なっとう ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ にんじん ピーマン はくさい もやし しいたけ ねぎ ぼんかん	幼124 小629 中720	幼稚園 牛乳のみ
2	木	キャロットパン 牛乳 チーズオムレツ れんこんサラダ コンソメスープ		キャロットパン じゃがいも	ドレッシング チーズオムレツ ウイナー	牛乳 にんじん パセリ れんこん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	幼495 小673 中 一	中学校
3	金	ごはん 牛乳 いわしかば焼き ほうれん草サラダ みそ汁 節分豆	【節分給食】	米 油	いわしかば焼き とりにく とうふ 節分豆	牛乳 わかめ ほうれんそう ピーマン キャベツ だいこん ねぎ	幼539 小685 中805	
6	月	麦ごはん 牛乳 ごまあえ 鶏肉とごぼうの炒め物 みそ汁		米 麦 じゃがいも	ごま油 とりにく 油あげ	牛乳 わかめ にんじん ほうれんそう ごぼう もやし ねぎ	幼436 小614 中723	
7	火	コッペパン 牛乳 ジャム いかナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ トマトスープ		パン 油	いかナゲット ウイナー	牛乳 ブロッコリー にんじん トマト コーン たまねぎ マッシュルーム セロリ	幼557 小740 中904	
8	水	麦ごはん 牛乳 コロッケ ふりかけ 豚肉と野菜のソテー さといも汁		米 麦 さといも	ぶたにく とうふ コロッケ	牛乳 にんじん ピーマン キャベツ だいこん	幼124 小643 中777	幼稚園 牛乳のみ
9	木	コッペパン 牛乳 ジャム コーンサラダ ポテトチーズ焼き 五目スープ		パン じゃがいも	油 ドレッシング ウイナー ぶたにく	牛乳 チーズ にんじん たまねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	幼498 小636 中782	
10	金	麦ごはん 牛乳 福神漬 大豆とポークのカレー ヨーグルトあえ		米 麦 じゃがいも	油 だいたく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんげん バイン みかん もも	幼573 小685 中823	
13	月	ゆかりごはん 牛乳 厚焼たまご もやしとにらのおひたし すいとん汁		米 すいとん	厚焼たまご とりにく 油あげ	牛乳 にら にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	幼545 小667 中790	
14	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム ハンバーグ グリーンサラダ 春雨スープ		パン はるさめ	油 ハンバーグ ぶたにく	牛乳 にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ レタス	幼479 小654 中760	
15	水	麦ごはん 牛乳 かに焼売 ホイコーロー 中華スープ		米 油 ごま油	かにしゅうまい ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん ピーマン キャベツ きくらげ もやし ねぎ	幼 一 小645 中783	幼稚園
16	木	食パン 牛乳 ビーナツクリーム ツナサラダ マカロニクリーム煮		パン じゃがいも マカロニ	油 バター ドレッシング とりにく ツナ	牛乳 にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	幼551 小688 中827	
17	金	麦ごはん 牛乳 もやしとわかめのおひたし ハヤシチュー くだもの	食育week 20~24日	米 麦 じゃがいも	油 ぶたにく	牛乳 わかめ にんじん トマト セロリ マッシュルーム グリンピース もやし いよかん	幼496 小625 中778	
20	月	麦ごはん 牛乳 ひじき入り鶏つくね 切昆布の炒め煮 のりふで汁	【島根県郷土食】	米 油	つくね 油あげ とうふ	牛乳 のり こんぶ にんじん さいやいんげん たけのこ はくさい ねぎ	幼511 小658 中792	
21	火	ソフトメン 牛乳 肉わかめうどん汁 ◇りんご入り蒸しパン なめたけあえ	◇国産りんごジャムを 使って蒸しパンに挑戦し ます！	メン こむぎこ	とりにく なると	牛乳 わかめ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ なめたけ もやし りんご	幼483 小617 中827	
22	水	麦ごはん 牛乳 五目豆 鮭の甘塩焼き 凍み豆腐のみそ汁	【かみかみ給食】	米 麦 じゃがいも	さけ だいたく とりにく しみどうふ	牛乳 こんぶ こまつな にんじん ごぼう しいたけ だいこん	幼 一 小611 中736	幼稚園
23	木	コッペパン 牛乳 ジャム 鶏肉マスタード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ コーンスープ	【お誕生おめでとう給食】	パン じゃがいも	油 バター とりにく	牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ コーン たまねぎ	幼557 小708 中847	
24	金	麦ごはん 牛乳 豆入りたまご焼き ふりかけ 厚揚げのカレー煮 みそ汁	【和食給食】	米 麦 じゃがいも	油 たまごやき あつあげ しみどうふ	牛乳 にんじん さいやいんげん なのはな もやし だいこん	幼584 小689 中816	
27	月	麦ごはん 牛乳 パオズ ピビンパ わかめスープ		米 麦 油 ごま油	ぶたにく なると パオズ	牛乳 わかめ ほうれんそう にんじん もやし ぜんまい はくさい たけのこ ねぎ	幼490 小642 中782	
28	火	黒パン 牛乳 肉だんご マカロニサラダ コンソメスープ		くろパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 肉だんご ウイナー	牛乳 にんじん パセリ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	幼471 小653 中822	



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩 g
小657	25.3	20.3	92.0	361	2.8
中799	30.2	23.6	114.8	392	3.4
幼483	19.1	15.8	65.4	310	2.2

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

1月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
10	火	コッペパン 牛乳 ジャム ツナと大根あえもの ポークビーンズ		パン じゃがいも	油 ごま	ツナ ぶたにく だいず いんげん豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいにん セロリ たまねぎ マッシュルーム	幼一 小658 中837	幼稚園
11	水	☆山菜おこわ 牛乳 わふうあえ わかめ汁	☆町食卓園鑑の大木戸地区古 山さんの料理を給食用にアレ ンジして作ります。	もち米 じゃがいも	油 ごま	油あげ とり	牛乳 わかめ	にんじん	わらび ごぼう はくさい もやし キャベツ ねぎ たけのこ まいたけ	幼124 小581 中713	園牛乳のみ
12	木	食パン 牛乳 ミートサンド あえもの 野菜スープ		パン じゃがいも	油	豚にく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン しいたけ もやし さやいんげん はくさい セロリ	幼435 小574 中747	
13	金	麦ごはん 牛乳 ちぐさ焼き いそべあえ 七草汁	【春の七草給食】	米 麦	ごま油	ちぐさやき とり 油あげ	牛乳 のり	にんじんせり ほうれんそう こまつな	もやし ごぼう かぶ はくさい だいにん	幼445 小590 中702	
食育week 16～20日											
16	月	麦ごはん 牛乳 にくだんご 冬菜と凍み豆腐の油炒め なめこ汁	【福島県郷土食】 冬菜と凍み豆腐の油炒め	米 麦 さといも	油	にくだんご 凍み豆腐 さつまあげ	牛乳 わかめ	ふゆな にんじん	なめこ だいにん ねぎ	幼447 小640 中789	
17	火	コッペパン 牛乳 みかんジャム グラタン ミネストローネ		パン じゃがいも マカロニ	油	豚にく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	マッシュルーム コーン たまねぎ セロリ	幼490 小631 中802	
18	水	☆赤飯 牛乳 オムレツあんかけ とうふ汁	☆町食卓園鑑の大木戸地区大 沼さんの料理を給食用にアレ ンジして作ります。	もち米 じゃがいも	油 ごま	オムレツ 小豆 とり とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいにん しいたけ えのきだけ ねぎ	幼124 小618 中753	園牛乳のみ
19	木	コッペパン 牛乳 レーズンクリーム ごぼうのあえもの 根菜コンソメスープ	【かみかみ給食】	パン じゃがいも	クリーム ドレッシング ごま	とり だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ だいにん	幼450 小577 中734	
20	金	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ あんかけ煮 中華スープ ふりかけ	【お誕生おめでとう給食】	米 麦	油 ごま油	ぶたにく とり とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし	幼491 小636 中730	
学校給食週間 23～27日											
23	月	ごはん 牛乳 ます甘塩焼き 浅づけ みそ汁	【明治22年頃】 おにぎり 焼き魚 つけもの	米 麦 さといも	ごま	ます とうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	かぶ はくさい	幼422 小558 中705	
24	火	ソフトメン 牛乳 カレーあんかけ汁 野菜甘酢あえ チーズ	【昭和40年頃】 ソフトメン 牛乳 チーズ カレーあんかけ 甘酢あえ	メン はるさめ	油	とり なると	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ みかん たまねぎ しいたけ ねぎ	幼472 小617 中747	
25	水	ゆかりごはん 牛乳 菜っぱもち 豚汁	【平成17年以降】 ～郷土食の継承～ 菜っぱもち(藤田地区車田さん)	米 もち さといも	油	ぶたにく 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう だいにん えのきだけ ねぎ	幼124 小657 中775	幼稚園
26	木	コッペパン 牛乳 コロッケソース ポイルキャベツ シチュー	【昭和25年頃】 コッペパン 脱脂粉乳 コロッケ せんきゃべつ ソース シチュー	パン じゃがいも	油	とり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	幼474 小625 中824	
27	金	ごはん 牛乳 ピビンバ キムチあえ わかめスープ	【昭和60年頃】 ピビンバごはん 牛乳 キムチあえ スープ	ごはん	ごま	ぶたにく たまご とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ぜんまい もやし だいにん ねぎ えのきだけ しいたけ	幼412 小567 中704	
30	月	☆ごぼうごはん 牛乳 ☆ほうれんそうのおひたし ☆けんちん汁	☆大枝の木村さん☆小坂の遠藤 さん☆藤田の高橋さんの料理を アレンジして作ります。	もち米 さといも		とり 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼうきく ゆず いもがら だいにん ねぎ しいたけ	幼427 小594 中707	
31	火	食パン 牛乳 ☆ばあちゃん野菜たっぷりピザ ポタージュ くだもの	☆町食卓園鑑の藤田地区佐竹さ んの料理を給食用にアレ ンジして作ります。	パン じゃがいも	マヨネーズ	豚にく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	コーン たまねぎ いよかん	幼493 小639 中818	



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小610	23.4	17.3	83.1	333	3.5	2.5
中755	28.5	20.1	105.8	363	4.3	3.1
幼462	18.6	14.6	59.5	288	2.8	2.0

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

12月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
1	木	食パン 牛乳 ツナ野菜サンドじゃが芋スープ煮 みかん		パン じゃがいも	マヨネーズ ごま	ツナ ウィナー 牛乳	にんじん キャベツ コーン 玉葱 きゅうり グリンピース みかん	幼480 小622 中751			
2	金	麦ごはん 牛乳 さけの塩こしょうやき 野菜ソテー とん汁	国見小6-1松浦理央さん、古川 朝陽さん、古川航大朗さん、清 水万優子さんの班で立てたメ ニューです。	米 麦	油 バター	さけ ウィナー 豚にく	牛乳 ほうれんそう アスパラガス にんじん 黄パプリカ	幼406 小589 中701			
5	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー からしあえ つぼ漬		米 麦 じゃがいも	油	豚にく	牛乳 にんじん ごまつな	玉葱 グリンピース セロリ もやし	幼415 小561 中701		
6	火	キャロットパン 牛乳 オムレツ ケチャップあえ ◇ミルクスープ	◇栄養士の実習生 佐藤絵 梨華さんがみなさんのために 考えてくれた料理です。	パン マカロニ	油	オムレツ あさり	牛乳 にんじん ほうれんそう	玉葱 コーン	幼540 小688 中820		
7	水	ごはん 牛乳 おやこ丼 みそ汁 つけもの りんご	11月に給食センターで 実習した内容です。	米 さとう	油	鶏にく たまご 豆腐	牛乳 わかめ	みつば 玉葱 ねぎ ごぼう りんご	幼124 小609 中707	園牛乳のみ	
8	木	コッペパン 牛乳 野菜スープ ジャム ◇さつま芋とほうれん草のグラタン	◇栄養士の実習生 佐藤比 奈子さんがみなさんのために 考えてくれた料理です。	パン さつまいも	油 バター	鶏にく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	玉葱 はくさい セロリー しいたけ	幼460 小594 中773	
9	金	麦ごはん 牛乳 ふりかけ いかフライ(幼) いかナゲット) 海そうサラダ とん汁	国見小6-2伊藤遥風さん、佐藤 菜子さん、齋藤春稀さん、寺島 大和さんの班で立てたメニューで す。	米 麦 さといも	油	豚にく 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり ねぎ	幼454 小621 中714	小2年	
12	月	麦ご飯 牛乳 味付けおかか ゴマネーズあえ いもたき みかん	【愛媛県郷土食】 いもたき	米 麦 もち さといも	マヨネーズ ごま	おかか とりにく 油揚げ	牛乳 にぼし	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし しいたけ みかん	幼481 小664 中770	
13	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 ☆小豆かぼちゃさつまいも煮 もちきんちゃく	【冬至給食】☆町食卓図鑑の 森江野地区伊藤さんの料理 を参考に作ります。	メン さつまいも さとうもち	油	とりにく あずき 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	玉葱 えのきたけ ねぎ	幼585 小730 中860	
14	水	麦ごはん 牛乳 五目豆じゃが芋汁 大学いも 小女子の佃煮	【かみかみ給食】	米 麦 じゃがいも さつまいも	油	大豆 とりにく さつま揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ 小女子	にんじん えのきたけ ねぎ	幼124 小655 中753	園牛乳のみ	
15	木	コッペパン 牛乳 ナゲット わかめサラダ シチュー チョコ&チョコ	【お誕生おめでとう給食】	パン じゃがいも	チョコレート 油	ナゲット	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉葱 グリンピース	幼459 小633 中743		
16	金	麦ごはん 牛乳 ほっけ塩焼き ひきなすり とうふみそ汁(中)のり佃煮	【和食給食】	米 麦 じゃがいも ふ	油	ほっけ とりにく 凍豆腐 豆腐	牛乳 のり	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	幼427 小600 中712		
19	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 マカロニサラダ とん汁	国見小6-3大関乃愛さん、齋藤 桃さん、古川広太さん、半澤晃 憲さんの班で立てたメニューで す。	米 麦 マカロニ 里芋	マヨネーズ 油	さば ハム 豚にく	牛乳	にんじん はくさい しめじ	幼472 小622 中718		
20	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグ グリーンあえ 野菜スープ ブチケーキ	【クリスマス給食】	パン ケーキ	ごま	ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー コーン グリンピース キャベツ きゅうり レタス しめじ 玉葱	幼442 小594 中719		
21	水	麦ごはん 牛乳 ごぼうサラダ カレー 福神漬		米 麦 じゃがいも	ごま 油	豚にく	牛乳	にんじん ごぼう もやし 玉葱 グリンピース	幼124 小678 中804	園牛乳のみ	
22	木	コッペパン 牛乳 コロッケソースあえ とうふスープ デザート	【おたのしみ給食】	パン	油	豚にく 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ 玉葱 しめじ	幼 1 小739 中863	幼稚園	

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！



エネルギー	たんぱく室	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小634	24.0	17.6	34.3	350	3.4	2.7
中751	27.4	19.8	38.0	366	4.1	3.3
幼473	18.8	14.8	27.9	299	2.6	2.1

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

11月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
1	火	コッペパン 牛乳 白身魚トマトソース ☆ポテトサラダ コンソメスープ マーシャル	☆町食卓図鑑の森江野地区 武田さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ ごま	たら たまご 豚肉 マーシャル	牛乳 くわかめ	トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	玉葱 りんご だいこん はくさい	幼499 小658 中-	中学校
2	水	七穀ごはん 牛乳 とりから葱ソース アレンジいかにんじんの 豆乳も煮汁	国見小6年佐藤菜子さんより 福島でおなじみににんじんの アレンジメニューです。	米 麦 高き び もちきび黒米 玄米はとむ	油 ごま油	とりにく いか ぶたにく とうふ 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ しいたけ	幼464 小628 中735	幼稚園 牛乳のみ
4	金	麦ごはん 牛乳 ほきのみそマヨネーズ焼き 凍豆腐ごま和え 切干大根みそ汁 しそひじき煮(幼ふりかけ)		米 麦 さとう さいとも	マヨネーズ ごま	ホキ 凍豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき佃煮	パセリ ほうれんそう にんじん	はくさい 切干大根 えのきたけ ねぎ	幼481 小653 中767	
7	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ☆彩りきんぴら すまし汁	☆町食卓図鑑の藤田地区 井砂さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	米 麦 さとう	ごま 油	さば 豆腐 なると	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマ ン	ごぼう りんご 椎茸 ねぎ	幼482 小627 中716	
8	火	ソフトメン 牛乳 山菜きのこうどん汁 しゅうまい ひきなすり		めん	油	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん せり	ごぼう ぜんまい ねぎ エリンギ 椎茸 だいこん	幼490 小634 中831	
9	水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ なすのみそ炒め はくさいスープ みかん		米 麦 かたまり粉	油 ごま油	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	なす 玉葱 だいこん れんこん はくさい ねぎ みかん	幼449 小625 中728	幼稚園 牛乳のみ
10	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム コロケ ブロッコリーあえ コーンとじゃがいものスープ		パン さとう じゃがいも	油		牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	はくさい 玉葱 れんこん コーン マッシュルーム	幼469 小669 中782	
11	金	ごはん 牛乳 豚ロースてりやき 野菜ソテー コンソメスープ ミニトマト	県北中2年岩城彩音さんより 夕飯一食分のメニューです。	米 麦 さいとも		ハンバーグ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう トマト	エリンギ だいこん ねぎ	幼442 小628 中737	
大好き国見! week 14~18											
14	月	玄米ごはん 牛乳 ☆隠し味沢山入り意外なカレー 煮びたし 福神漬	☆町食卓図鑑の藤田 地区赤井畑さんの料理を給 食用にアレンジして作ります。	米 もち玄米	油	鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	玉葱 グリンピース コーン りんご しめじ 福神漬	幼524 小702 中829	
15	火	コッペパン 牛乳 ごぼうメンチカツ ☆野菜チーズとじ 豆腐のスープ 桃ジャム	☆町食卓図鑑の大枝地区 佐藤さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	パン じゃがいも	油 バター	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ごまつな	エリンギ 玉葱 しめじ	幼479 小654 中760	
16	水	ごはん 牛乳 ♡なっとう 大根そぼろ煮 ♡わかめととうふのみそ汁 りんご	♡樋口食品なっとう ♡樋口豆腐店とうふ、生揚げ	米 じゃがいも		納豆 豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ りんご	幼523 小696 中819	幼稚園 牛乳のみ
17	木	チーズパン 牛乳 ♡豚ロース香ソース わかめサラダ クリームスープ	♡国見町6次化香ジャム	パン さとう さいとも	油	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉葱 コーン マッシュルーム はくさい	幼475 小637 中782	
18	金	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 野菜のソテー 白菜汁		米 麦	油 バター	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	幼493 小664 中758	
食育week 21~25日											
21	月	ゆかりご飯 牛乳 さつまあげ 春雨いため さつま汁	【鹿兒島県郷土食】	米 はるさめ さつままいも	油 ごま油	さつま揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱 椎茸 メンマ だいこん ねぎ	幼442 小594 中719	幼稚園
22	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム オムレツお好みソース ひじきサラダ 秋のシチュー (中)ゼリー		パン さとう じゃがいも	油	オムレツ さけ	牛乳 あおのり ひじき	ごまつな にんじん パセリ	しょうが だいこん 玉葱 マッシュルーム えのきたけ 椎茸	幼517 小678 中804	
24	木	ココアパン 牛乳 魚フライ ほうれん草のあえもの コンソメスープ 型抜きチーズ	【お誕生おめでとう給食】	パン じゃがいも	油 ごま	魚フライ いんげんまめ	牛乳 くわかめ チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	コーン はくさい だいこん マッシュルーム	幼496 小739 中863	
25	金	麦ごはん 牛乳 ☆大根ほうれんそうマヨネーズ和え ウインナーカレー うまかつてん	【感謝の給食】 ☆町食卓図鑑の藤田地区 斎藤さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	米 麦 じゃがいも	バター マヨネーズ うまかつてん	ウインナー ツナ 大豆	牛乳 小魚	にんじん トマト ほうれんそう	玉葱 グリンピース だいこん	幼497 小714 中833	
28	月	麦ごはん 牛乳 ひじき入りつくね マーボー大根 とうふスープ かき		米 麦 はるさめ さとう	ごま油 油	豚肉 豆腐 つくね	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 椎茸 はくさい たけのこ かき	幼492 小677 中794	
29	火	コッペパン 牛乳 みかんジャム グラタン ミネストローネ		パン じゃがいも マカロニ	油 バター	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマトパセリ	コーン マッシュルーム 玉葱 セロリ	幼490 小631 中769	
30	水	麦ごはん 牛乳 肉団子 五目豆 里芋のみそ汁		米 麦 さいとも	油	大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ	幼458 小666 中760	幼稚園 牛乳のみ

「少しだけ」のはずなのに...
あなたが残した給食。全校分にならなると!

もう一回

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさん量になってしまいます。もう一回食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小659	24.8	20.1	34.2	366	4.4	3
中778	28.8	22.3	38.8	392	5.3	3.6
幼483	19.1	15.8	27.4	310	3.4	2.2

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

10月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
3	月	麦ごはん 牛乳 おかか 味噌汁 ひきなすり 小松菜みそ汁		米 麦 じゃがいも	ごま 油	かつお節 とりにく 凍み豆腐 油あげ とうふ	牛乳 にんじん ごまつな	だいこん	幼 一 小676 中797	幼稚園	
4	火	食パン 牛乳 白身魚フライ タルタルソース ワカメサラダ ミネストローネ	幼 たこなゲット りんごジャム	パン さとう じゃがいも	油 バター タルタルソ ース	ぶたにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	幼519 小681 中791	
5	水	ごはん 牛乳 手づくり佃煮 きのこごはん具 豚汁 (中)ドライブルー		米 さとう さいとも	アーモンド ごま 油	だいた 油あげ ぶたにく	牛乳 こざかな	にんじん	えのきたけ はくさい たもぎたけ しいたけ ごぼう グリンピース しめじ ねぎ ブルー	幼124 小651 中812	幼稚園 牛乳のみ
6	木	コッペパン 牛乳 チキンレバーナゲット 海藻サラダ カボチャシチュー ブルーベリージャム	【目の愛護デー給食】 カロテン、アントシアニン がたっぷり！中 鶏照焼き	パン ジャム	ルウ 油	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	幼513 小649 中817	
7	金	麦ごはん 牛乳 さんまのかばやき 大根のみそ汁 ☆ほうれん草のあえもの	☆国見町食卓図鑑より 森江野地区 津田さん	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま油	さんま たまご 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん えのきたけ	幼465 小704 中791	
11	火	ソフトメン 牛乳 チキンボンメン汁 なめたけ和え 手作り蒸しパン		メン 砂糖 こむぎこ さつまいも	ごま油 ごま	ぶたにく いか えび なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ えのきたけ	幼536 小704 中864	
12	水	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー からしあえ ヨーグルト		米 麦 じゃがいも	油	ぶたにく かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ グリンピース セロリ だいこん	幼124 小681 中一	幼稚園 牛乳のみ 中学校
13	木	黒コッペパン 牛乳 ハンバーグ ☆ポテトサラダ 豆腐のスープ	☆国見町食卓図鑑より 大木戸地区 松浦さん	パン 黒砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	かまぼこ とうふ	牛乳 きわかめ	にんじん ごまつな パセリ	キャベツ だいこん	幼一 小704 中829	幼稚園
14	金	麦ごはん 牛乳 さいともそぼろ煮 ごま和え 納豆	食育week 17~21日	米 麦 さいとも	ごま	生あげ ぶたにく なつとう	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ はくさい	幼498 小677 中804	
17	月	ごはん 牛乳 かやくごはんの具 さつまいもサラダ だんご汁	【大分県郷土食】	米 さつまいも さいとも	油 ごま マヨネーズ	さつまいも とうふ ハム 油あげ	牛乳 煮干し	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ	幼545 小727 中858	
18	火	チーズコッペパン 牛乳 えびカツ ケチャップ炒め 野菜スープ	【お誕生おめでとう給食】 幼 えびフリッター	パン スパゲッティ じゃがいも	油	ウインナー	牛乳 チーズ きわかめ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ セロリ たけのこ しいたけ	幼500 小637 中821	
19	水	玄米ごはん 牛乳 しそじき佃煮 いかと里芋の煮物 なめこ汁 (中)さんま甘露煮	【かみかみ給食】	米 麦 さいとも さとう	油	いか とうふ さんま	牛乳 昆布つくだ煮	ごまつな にんじん	だいこん なめこ えのきたけ はくさい たけのこ ねぎ	幼124 小559 中790	幼稚園 牛乳のみ
20	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム ジャーマンポテト (中)お米のムース きのこクリームスープ		パン じゃがいも	ルウ 油	ウインナー	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム	幼470 小608 中805	幼稚園 年中・年長
21	金	ごはん 牛乳 手作りふりかけ ☆ほうれん草のあえもの 親子煮	【和食給食】 ☆国見町食卓図鑑より 藤田地区 樋口さん	米 じゃがいも さとう	ごま 油	油あげ とりにく たまご 凍み豆腐	牛乳 こざかな あおのり 昆布	ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリンピース	幼498 小一 中一	幼・年少 小学校 中学校
24	月	ごはん 牛乳 ♡メンチカツ ☆具だくさんおから炒り煮 ☆けんちん汁 りんご	☆国見町食卓図鑑より ♡たつみ肉店さん	米 さとう さいとも	油	おから とりにく メンチカツ とうふ	牛乳	にんじん せり	ごぼう はくさい しいたけ だいこん ねぎ りんご	幼492 小670 中878	
25	火		いただきます。 ふくしまさん事業 【国見町郷土食】				牛乳			幼124	幼牛乳のみ
26	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 かきたま汁		米 麦 さとう	油	さつまいも たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	グリンピース ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ	幼518 小一 中756	小学校
27	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム チーズサラダ フライドパンキン ♡(中)からあげ ポークビーンズ	♡岩城肉店さん	パン じゃがいも さとう	油	いんげんまめ あずき ぶたにく からあげ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	幼467 小600 中800	
28	金	麦ごはん 牛乳 ふりかけ ぎょうざ ナムル 中華スープ (中)ドライブルーベリー		米 麦 はるさめ	ごま油 ごま 油	ぶたにく さけ	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	ぜんまい ねぎ メンマ はくさい きくらげ	幼407 小一 中830	小学校
31	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー はるさめサラダ 福神漬		米 麦 じゃがいも はるさめ	油	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	玉葱 グリンピース セロリ りんご キャベツ	幼493 小612 中784	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう！
5つのうち、1つでもあてはまれば、改善しましょう。

①朝食を食べない



②野菜、果物に好き嫌いがあり偏食する



③脂質、塩分、糖分をとりすぎる



④食べすぎる



⑤夜遅くに食べる



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小660	24.6	19.5	34.8	354	4.0	2.7
中811	29.6	23.2	40.6	396	5.0	3.3
幼487	19.0	15.4	29	302	3.2	2.1

7・8月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み
7月	1	ごはん 牛乳 五目ごはん具 たなばた汁 たなばたゼリー	たなばた 小中 笹かまぼこ	ごはん 麦 じゃがいも はるさめ ふ	油 笹かまぼこ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 にんじん ごぼう ねぎ グリーンピース しいたけ	幼483 小661 中794	
4	月	麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ カレー		ごはん 麦 じゃがいも	ドレッシング 油 ぶたにく 牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	401 — —	小学校 中学校
5	火	食パン 牛乳 ピザサンド具 肉団子とやさいのコンソメ煮 くだもの		パン じゃがいも	ハム 肉団子 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン マッシュルーム オレンジ トマト たまねぎ コーン	429 626 802	
6	水	麦ごはん 牛乳 味つけのり えびととうふのチリソース 春雨スープ		ごはん 麦 はるさめ 中 はるまき	ごま油 えび とうふ とりにく なんと	にんじん グリーンピース ねぎ もやし しいたけ	124 572 815	幼稚園 牛乳のみ
7	木	コッペパン 牛乳 ハニーレモン 鮭のマヨネーズ焼き ズッキーニスープ	小中 フルーツあえ	パン ハニーレモン	油 マヨネーズ 鮭 ウインナー	牛乳 チーズ パセリ にんじん たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム もも パイン みかん	419 679 827	
8	金	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 五目豆 わかめのみそ汁	食育week 11~15日	ごはん 麦 さいとも	油 厚焼きたまご だいたず とりにく さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう こんぶ わかめ ごぼう えだまめ えのきだけ ねぎ	389 577 734	
11	月	麦ごはん 牛乳 こんにゃくおかか煮 どさんこ汁	郷土食めぐり ~北海道『どさんこ汁』~ 小中 ほっけ塩焼き	ごはん 麦 じゃがいも	油 バター かまぼこ ぶたにく	にんじん さやいんげん もやし コーン たまねぎ ねぎ	396 584 736	
12	火	コッペパン 牛乳 夏野菜サラダ アプリコットジャム コンソメスープ	お誕生おめでとう ~7.8月生まれをお祝いします 小中 ハムチーズカツ	パン じゃがいも	油 ごま ハムチーズカツ 牛乳 くきわかめ	にんじん キャベツ コーン えだまめ えのきだけ たまねぎ	440 649 845	
13	水	麦ごはん 牛乳 なっとう ごまあえ じゃがいものうま煮	かみかみ	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま ぶたにく さつまあげ なっとう	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ グリーンピース	124 633 801	幼稚園 牛乳のみ
14	木	食パン 牛乳 ポテトサンド ポークビーンズ	小中 チーズ	パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ いんげんまめ ぶたにく	にんじん トマト コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	460 695 881	
15	金	麦ごはん 牛乳 ます塩焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	和食 ~魚を食べよう~	ごはん 麦	油 ます 凍み豆腐 とりにく とうふ さつまあげ	にんじん こまつな グリーンピース ごぼう なめこ	384 567 718	
19	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 くだもの	小中 しゅうまい	メン	油 なんと にくだんご とりにく	にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう ねぎ すいか	492 577 797	
20	水	わかめごはん 牛乳 サラダで元気 ミニトマト うずら卵のスープ こんにゃくゼリー		ごはん 麦	油 ハム とりにく うずらたまご	牛乳 わかめ にんじん ミニトマト きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ	— — 700	幼稚園 小学校



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み中も大切!

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

8月	25	木	コッペパン 牛乳 チーズサラダ とり照り焼き コーンポタージュ		パン ドレッシング とりにく	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	— — 863	幼稚園 小学校
26	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	~夏野菜で夏バテ予防~	ごはん 麦 はちみつ	油 生クリーム ルウ	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん もも パイン	465 641 798	
29	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル		ごはん 麦	油 ごま ぶたにく とうふ	にんじん にら ほうれんそう	もやし ぜんまい ねぎ しいたけ	422 588 739	
30	火	ソフトメン 牛乳 きつねうどん汁 海そうサラダ	小中 ぶどうゼリー	メン	とりにく なんと あぶらあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ ごぼう キャベツ コーン きゅうり しいたけ	462 603 767	
31	水	麦ごはん 牛乳 野菜ごま酢あえ 鮭塩麹焼き(ふりかけ) けんちん汁	幼 ふりかけ	ごはん 麦 さいとも	油 ごま油 ごま さけ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	124 577 723	幼稚園 牛乳のみ	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小612	24.5	18.2	30.2	333	3.5	2.7
中780	29.9	21.0	34.4	358	4.4	3.4

6月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちよよしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
1	水	麦ごはん 牛乳 チキンカツ わかめサラダ ポークカレー ヨーグルト	中体連応援 ~カツで応援します~ 幼 チーズ(ヨーグルト)	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま	チキンカツ ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	幼527 小745 中906	
2	木	コッペパン 牛乳 ツナマヨネーズ ジャーマンポテト コーンクリームスープ		パン じゃがいも	マヨネーズ 油	ツナ ウイナー とり	牛乳	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース コーン	448 649 831	
3	金	青菜ごはん 牛乳 かみかみサラダ ミニトマト いりどり かみかみ昆布	かみかみ ミニトマト幼1小2中3こ 幼 (かみかみ昆布)	ごはん さといも	ごま 油	さつまあげ とり	牛乳 きわかめ こんぶ	青菜 にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ えだまめ ごぼう れんこん しいたけ	419 588 737	
6	月	麦ごはん 牛乳 ミートボール 五目きんぴら はるさめスープ	ミートボール幼1小2中3こ	ごはん 麦 はるさめ	ごま ごま油	ミートボール さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ごぼう れんこん ねぎ たけのこ しいたけ	408 600 785	
7	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム グラタン ミネストローネ くだもの		パン じゃがいも マカロニ	油	ウイナー ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトパセリ コーン マッシュルーム たまねぎ セロリ くだもの	461 647 839	
8	水	麦ごはん 牛乳 味付のり やきにく グリーンサラダ かきたま汁		ごはん 麦	油	ぶたにく たまご	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ えのきだけ ねぎ	436 614 770	幼稚園 牛乳のみ
9	木	コッペパン 牛乳 ソーセージ ケチャップ コールスローサラダ やさいスープ	中 くだもの	パン じゃがいも	油	ソーセージ	牛乳	にんじん さやいんげん キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	402 592 768	
10	金	麦ごはん 牛乳 おかか 親子煮 三杯酢あえ	中 ヨーグルト	ごはん 麦 じゃがいも	油	とり たまご おかか なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ グリンピース もやし	442 615 812	
13	月	麦ごはん 牛乳 オムレツ マーボー豆腐 アスパラとトマトのサラダ	大好きふくしまweek 13~17日 幼かみかみ昆布(オムレツ)	ごはん 麦	油 ごま	ぶたにく オムレツ	牛乳	にら にんじん トマト アスパラ もやし ねぎ しいたけ きゅうり たまねぎ	418 636 802	
14	火	ソフトメン 牛乳 にくうどん汁 きつねもち 中華サラダ	幼 くだもの(きつねもち)	メン きつねもち	油 ごま油	なると ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり もやし	434 595 764	
15	水	麦ごはん 牛乳 なつとう なすみそ炒め わかめみそ汁		ごはん 麦	油	なつとう ぶたにく とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン さやいんげん にんじん なす たまねぎ もやし	450 634 779	幼稚園 牛乳のみ
16	木	チーズパン 牛乳 カジキメンチカツ ごぼうサラダ とうふのスープ	幼 キャベツ炒め(おきんち)	チーズパン	油 ドレッシング	カジキメンチカツ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう きゅうり もやし たまねぎ しめじ	538 669 848	
17	金	麦ごはん 牛乳 甘塩サケ にらともやしの炒め物 ミニトマト じゃがいもみそ汁	幼 ふりかけ(甘塩サケ) ミニトマト幼1小2中3こ	ごはん 麦 じゃがいも	油	甘塩サケ ちくわ とうふ 油揚げ	牛乳	にら にんじん ミニトマト こまつな もやし しいたけ きゅうり たまねぎ	383 579 733	
20	月	麦ごはん 牛乳 サンマ甘露煮 キャベツ塩こんぶあえ ひつつみ	食育week 20~24日 郷土食めぐり ~岩手県「ひつつみ」~ お誕生おめでとう ~6月生まれをお祝いします~ ミニトマト幼1小2中3こ	ごはん 麦 ひつつみ	油	サンマ甘露煮 とり	牛乳	にんじん ごぼう ねぎ まいたけ しめじ	446 585 737	
21	火	コッペパン 牛乳 チョコ&チョコ サラダで元気 ミニトマト いんげん豆クリームスープ	ミニトマト幼1小2中3こ	パン さとう じゃがいも	油 チョコ&チョコ	ハム かつおぶし いんげん豆	牛乳 こんぶ	にんじん ミニトマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	434 614 782	中学校
22	水	麦ごはん 牛乳 イカ照り焼き コーンのあえもの 肉じゃが アーモンド小魚	かみかみ	ごはん 麦 じゃがいも	ドレッシング アーモンド	イカ照り焼き ぶたにく	牛乳 小魚	にんじん キャベツ コーン もやし たまねぎ しめじ グリンピース	394 584 735	中学校
23	木	コッペパン 牛乳 はちみつ パステル ヴィナグレッツ フェイジョン	ブラジル郷土食 ~オリンピック開催を記念し 郷土食を食べよう~	パン はちみつ	油	パステル ベーコン いんげん豆	牛乳	トマト ピーマン たまねぎ えだまめ	462 621 763	幼稚園 牛乳のみ
24	金	麦ごはん 牛乳 イワシ生姜煮 ごまあえ きゃべつみそ汁	和食 ~旬の魚を食べよう~ 中 のり佃煮	ごはん 麦 ふ	ごま	イワシ生姜煮	牛乳	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ えのきだけ しめじ	436 591 740	
27	月	ゆかりごはん 牛乳 ハンバーグ きのこおろしあえ コンソメスープ	幼 ミートボール(ハンバーグ)	ゆかりごはん じゃがいも	油	ハンバーグ	牛乳 きわかめ	にんじん パセリ だいこん しめじ えのきだけ えだまめ たまねぎ	352 581 746	
28	火	食パン 牛乳 ブルーベリージャム サラダサンド かぼちゃシチュー くだもの		パン マカロニ	マヨネーズ		牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ コーン キャベツ たまねぎ くだもの	495 695 891	
29	水	麦ごはん 牛乳 サバ味噌煮 ひじき煮物 すまし汁	幼 くだもの(サバ味噌煮)	ごはん 麦	油	サバ味噌煮 油揚げ なると とり	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう グリンピース しいたけ	369 637 769	
30	木	コッペパン 牛乳 りんごジャム ミートグラタン イタリアンサラダ 青菜スープ		パン マカロニ	油 ドレッシング	ぶたにく ウイナー とうふ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ピーマン ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム キャベツ しいたけ たけのこ	423 608 789	小学校

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

せっけんで手を洗おう



朝食を食べて、体を活動モードに切りかえよう



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小622	24.2	19.7	30.8	346	3.8	2.6
中788	29.4	22.7	35.6	380	4.7	3.3

5月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと		からだをつくるもと		からだのちようしをととのえるもと		エネルギー kcal	給食が お休み
2	月	ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 ささかま じゃがいものみそ汁 かしわもち	端午の節句	ごはん じゃがいも かしわもち	油	ささかま 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ グリーンピース 大根 きゃべつ	幼478 小634 中773	
6	金	麦ごはん 牛乳 福神漬 ポークカレー わふう和え		ごはん 麦 じゃがいも	油	かまぼこ ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳	こまつな にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ グリンピース ふくじんづけ	467 — 795	小学校
9	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ほうれんそうソテー たまごのスープ	ぎょうざ 幼・小 1こ 中 2こ	ごはん 麦 ぎょうざ	バター ごま油	ウインナー たまご	牛乳 くわわかめ	ほうれんそう にんじん	コーン きゃべつ エリンギ たけのこ しいたけ	435 593 792	
10	火	山菜うどん 牛乳 たまごやき ごまドレッシングサラダ (中)チーズ		メン	油 ごま	たまごやき 豚肉 かまぼこ しみどうふ	牛乳 (中)チーズ	にんじん	もやし きゅうり ぜんまい ねぎ しいたけ	452 628 804	
11	水	ゆかりごはん 牛乳 いりどうふ コーンかまぼこ きゃべつ昆布和え		ゆかりごはん	油	コーンかまぼこ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	124 628 781	幼稚園 牛乳のみ
12	木	食パン 牛乳 りんごジャム とりにくバーベキューソースかけ ミネストローネ あまなつ柑	あまなつ柑 幼・小 1/6こ	パン じゃがいも マカロニ	油	とりにく ウインナ いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	りんご ねぎ きゃべつ たまねぎ セロリ あまなつ柑	449 602 —	中学校
13	金	麦ごはん 牛乳 アジいそべあげ もやしのおひたし じゃがいものみそ汁	食育week 16~20日	ごはん 麦 じゃがいも	油	アジいそべ どうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	442 596 753	
16	月	麦ごはん 牛乳 かつおてりやき さやえんどうのみそ炒め わかたけ汁	和食 ~旬のものを 食べよう~	ごはん 麦		どうふ かつお	牛乳 わかめ	さやえんどう にんじん	たまねぎ きゃべつ たけのこ ねぎ	437 591 748	
17	火	キャロットパン 牛乳 コロッケ コーンサラダ やさいスープ デザート	国見小運動会応援 ~コロッケ・デザート で応援します~	キャロットパン コロッケ	油	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん さいいんげん	きゃべつ きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ マッシュルーム	428 598 —	中学校
18	水	麦ごはん 牛乳 ます塩焼き ふきとごぼうのきんぴら かぶのみそ汁	かみかみ	ごはん 麦 じゃがいも	油	ます ぶたにく 油揚げ	牛乳	にんじん さいいんげん	ふき ごぼう かぶ	124 612 —	幼稚園 牛乳のみ 中学校
19	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム ミートボール アスパラサラダ レタススープ	お誕生おめでとう ~4・5月生まれを お祝いします~	パン マカロニ	ドレッシング	ミートボール とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん	コーン きゃべつ しめじ たまねぎ レタス	445 586 814	
20	金	麦ごはん 牛乳 とりそぼろ ブロッコリーサラダ おくずかけ	郷土食めぐり ~宮城県『おくずかけ』~	ごはん 麦 うーめん ふ さといも	油	とりにく 油揚げ	牛乳	さいいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし マッシュルーム ごぼう しいたけ	417 567 732	
23	月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい 青梗菜中華いため わかめスープ	しゅうまい 中 2こ	ごはん 麦 しゅうまい はるさめ	ごま油 ごま	たまご ハム	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ たけのこ	— — 744	幼稚園 小学校
24	火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ オムレツのトマトソースかけ アスパラのクリームスープ 美生柑	美生柑 小 1/6こ 中 1/4こ	パン じゃがいも	バター	オムレツ ウインナー マーシャルビーンズ	牛乳	ピーマン トマトにんじん アスパラ	マッシュルーム たまねぎ みしょうかん	— 683 864	幼稚園
25	水	麦ごはん 牛乳 のりあえ さわらののみそマヨネーズやき けんちん汁		ごはん 麦	マヨネーズ ごま油	さわら どうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	124 611 738	幼稚園 牛乳のみ
26	木	黒パン 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ どうふスープ		黒パン じゃがいも	あぶら	メンチカツ どうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ きゅうり	— 622 836	幼稚園
27	金	麦ごはん 牛乳 つぼづけ ハヤシチュー パプリカサラダ		ごはん 麦 じゃがいも	オリーブ油 油	ハム	牛乳	にんじんトマト 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ セロリ グリーンピース きゃべつ きゅうり つぼづけ	— 647 812	幼稚園
30	月	麦ごはん 牛乳 さけのしおやき こんにやくソテー きゃべつのみそ汁		ごはん 麦 じゃがいも	油	さけ ちくわ 油揚げ	牛乳	さいいんげん にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ しめじ	416 575 727	
31	火	ミニパン 牛乳 ウインナー おかずスパゲッティー かいそうサラダ	ウインナー 幼 1本・小 2本 中 3こ	パン スパゲッティー		ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン	478 630 811	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

配ぜん 正しい置き方をしていますか? はしのもちかた



食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
- ② 人に不快感を与えないこと
- ③ その国の食文化や時代などに合っている



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小611	24.9	18.3	30.8	331	3.7	3
中783	30.5	21.2	35.7	374	4.5	3.8



4月の給食献立予定表



平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	血や、骨、肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や、力になるもの	kcal	給食が
7	木	食パン 牛乳 ツナマヨネーズ さつまいもチップ アスパラ卵スープ 清美ルツツ	オレンジ 1/4こ	牛乳 ツナ 卵	玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス しいたけ 札幌	パン 油 マヨネーズ さつまいも	幼 小 中 7.57	幼稚園 小学校
8	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 りっちゃんサラダ		牛乳 ぶた肉 スライス肉 ハム こんぶかつおぶし	玉ねぎ 人参 グリルピーズ キヤベツ きゅうり コーン	麦ごはん 油 じゃがいも	648 812	幼稚園
11	月	ゆかりごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁 プリン	から揚げ 幼小2こ 中3こ	牛乳 とり肉 ハム 豆腐 わかめ みそ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ	ごはん 油 じゃがいも	578 738 899	
12	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム ぶた肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ グリルピーズ	パン チョコクリーム パン粉 油 じゃがいも	525 674	中学校
13	水	ごはん 牛乳 ふりかけ 鮭のマヨネーズ焼き おひたし とりごぼう汁		牛乳 鮭 わかめ とり肉 豆腐 みそ	もやし 人参 ごぼう ねぎ ぶなしめじ	ごはん マヨネーズ	638	幼稚園 中学校
14	木	食パン 牛乳 いちごジャム ポテトのチーズ焼き コーンサラダ もやしスープ		牛乳 チーズ ベーコン ぶた肉	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 人参 もやし 水菜	パン 油 いちごジャム じゃがいも	474 612	中学校
15	金	ごはん 牛乳 味付のり ぶた肉と凍豆腐のみそからめ おひたし たけのこのすまし汁		牛乳 ぶた肉 凍豆腐 みそ 豆腐 のり	ほうれん草 人参 もやし たけのこ しいたけ みつ葉	ごはん 油 でんぶん さとう	502 738	小学校
18	月	ごはん 牛乳 納豆 ふきとごぼうのきんぴら かぶのみそ汁 デコボン	デコボン 1/4こ	牛乳 納豆 ぶた肉 油揚げ みそ	ふき ごぼう 人参 こんにゃく かぶ デコボン	ごはん 油 さとう じゃがいも	502 672 792	
19	火	五目うどん 牛乳 かき揚げ 和風和え ブルーン	幼 カミカミ こんぶ	牛乳 ぶた肉 なるとわかめ かまぼこ	しいたけ ねぎ 人参 もやし きゅうり	ソフトめん 油	559 619 785	
20	水	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き のり和え けんちん汁		牛乳 さわら みそ のり とり肉 豆腐	小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 油 マヨネーズ	763	幼稚園 小学校
21	木	コッペパン 牛乳 ビーナツクリーム とり肉のマーメレード焼き アスパラサラダ キャロットスープ		牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	アスパラガス キヤベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	パン マーメレード ビーナツクリーム 油 じゃがいも	599 749 905	
22	金	ひじきごはん 牛乳 厚焼卵 青菜のソテー 引き菜汁		牛乳 ひじき 卵 ウインナー 凍豆腐 みそ	小松菜 もやし 人参 黄ピーマン 大根 ねぎ	ごはん 油 さつまいも	678 804	幼稚園
25	月	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 おから炒り もずくのみそ汁		牛乳 にしん みそ おから とり肉 油揚げ もずく	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ 玉ねぎ けんちんサイ	ごはん 油 さとう じゃがいも	512 654 776	
26	火	黒パン 牛乳 コロケ 春雨スープ ブロッコリーとチーズのサラダ	パッパルス	牛乳 チーズ とり肉	ブロッコリー キヤベツ 玉ねぎ 人参 にら しいたけ	黒パン 油 じゃがいも 春雨	524 667 832	
27	水	ごはん 牛乳 えびシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	シューマイ 小2こ 中3こ	牛乳 えび 豆腐 ぶた肉 みそ	もやし きゅうり ぜんまい 人参 ねぎ にら しいたけ	ごはん 油 でんぶん	487 681 825	
28	木	コッペパン 牛乳 りんごジャム グラタン グリーンサラダ レタスのスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キヤベツ きゅうり 人参 しめじ	パン 油 マカロ りんごジャム じゃがいも	760	幼稚園 小学校

材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承下さい。
 使用食材については、給食センターにおいても放射性物質の測定を行っています。

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 光あふれる春、希望に胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。

今年度も、児童・生徒のみなさんが心身ともに健康に成長することを願い、心をこめて給食を作っていきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

毎月各家庭に1ヵ月分の献立予定表を配布します。献立名の右側に、使用する食品を記載していますので、ご覧になってください。多様な食品の組み合わせにより栄養のバランスと、おいしく食べられるように献立を工夫しております。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心がけています。



給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

●血や、骨、肉になるもの



●体の調子を整えるもの



●熱や、力になるもの



今月の平均栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
小 669	25.8	21.6	89.9	372	3.0
中 804	30.8	25.0	111.9	403	3.6