

令和5年度



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
			カや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	
1	土	ごはん しいたけのすまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜のおひたし 清見オレンジ	米 油 三温糖 麩	かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	しいたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 清見オレンジ	527・17.2	わかめごはん 麦茶
						449・14.7	
2	日						
3	月	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物 清見オレンジ	米 ごま 三温糖 油	鶏肉 さつま揚げ みそ 昆布	小松菜 えのき 切干大根 にんじん しいたけ いんげん 清見オレンジ	536・21.9	ツナコーン蒸しパン 牛乳
						159・18.5	
4	火	ごはん 油揚げの味噌汁 豚こま大根 キャベツの浅漬け デコボン	米 三温糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 絹さや キャベツ にんじん きゅうり デコボン	503・15.6	大学芋 昆布 麦茶
						430・14.0	
5	水	ごはん いんげんのスープ 鶏のチーズ焼き コールスローサラダ りんごコンポート	米 オリーブ油 三温糖	鶏肉 チーズ	大根 いんげん パセリ キャベツ きゅうり にんじん りんご缶	526・19.2	焼きそば 麦茶
						438・15.8	
6	木	玄米ごはん (0.1,2歳児:ごはん) じゃがいもの味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のしらす和え 宇和ゴールド	米 玄米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 しらす みそ	しめじ 玉ねぎ ビーマン しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 宇和ゴールド	516・23.5	照焼きチキンパン 牛乳
						461・20.9	
7	金	ごはん 小松菜の味噌汁 赤魚のパン粉焼き 根菜ソテー 清見オレンジ	米 パン粉 油 オリーブ油 三温糖	赤魚 みそ 粉チーズ	小松菜 もやし パセリ れんこん ごぼう しめじ にんじん いんげん 清見オレンジ	510・21.1	チキンライス 麦茶
						436・17.2	
8	土	ごはん チンゲン菜のスープ 豚肉のオイスター炒め キャロットサラダ デコボン	米 オリーブ油 三温糖 油	豚肉	チンゲン菜 コーン カリフラワー 玉ねぎ ビーマン にんじん きゅうり デコボン	539・18.8	いちごジャムトースト 麦茶
						484・17.3	
9	日						
10	月	ごはん 玉麩の味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 たたききゅうり 宇和ゴールド	米 麩 油 三温糖 ごま油	豚肉 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ しらたき にんじん 長ねぎ しいたけ きゅうり もやし 宇和ゴールド	538・19.7	りんごケーキ 牛乳
						467・17.0	
11	火	きびごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 清見オレンジ	米 きび 三温糖 片栗粉	さわら 厚揚げ みそ 鶏肉	小松菜 しいたけ 大根 にんじん いんげん 清見オレンジ	520・21.6	チヂミ 麦茶
						470・19.0	
12	水	ミートソーススパゲティ 大根のスープ きつねサラダ ヨーグルト (0.1,2歳児:みかんヨーグルト) (3歳児1号はパンキンパン)	スパゲティ ごま油 三温糖 小麦粉	豚肉 鶏肉 油揚げ ひじき ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 大根 コーン キャベツ きゅうり みかん缶	548・21.9	花畑ごはん 麦茶
						469・17.4	
13	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め ボイル野菜 りんごコンポート (3歳児1号は丸パン)	米 バター 油 三温糖 じゃがいも ごま油	豚肉 厚揚げ みそ じゃこ	玉ねぎ いんげん かぶ ブロッコリー にんじん りんご缶	601・23.1	シュガーパン 牛乳
						522・19.6	
14	金	カレーライス 牛乳 (0.1,2歳児:チンゲン菜のスープ) クルトンサラダ 宇和ゴールド	米 油 クルトン オリーブ油 三温糖 じゃがいも ルウ 小麦粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのき チンゲン菜 キャベツ パプリカ きゅうり 宇和ゴールド	573・16.0	ボン菓子 麦茶
						457・10.7	
15	土	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き きゅうりの昆布和え 清見オレンジ	米 三温糖	鶏肉 みそ 昆布	しめじ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり にんじん 清見オレンジ	524・20.1	青菜ごはん 麦茶
						454・16.8	
16	日						

～おだの給食 おいしさの秘密～

○毎月旬のメニューがラインナップ!

旬の食材は、味が良く栄養も満点です。季節を感じられる給食を作っています。

○おだ特製の塩こうじを使用

給食に欠かせない「塩こうじ」。お肉や魚の下味をつける際に使っています。
酵素が食材のたんぱく質を分解し、柔らかくしてくれます。

○うま味たっぷりの出汁づくり

乾物屋さんから仕入れたかつおぶし、昆布、にぼしから出汁を取っています。汁物や煮物が香り高く、おいしく仕上がります。

○食材は国産を使用

安心・安全な国産の食材を使用しています。輸送にかかる時間が短く、鮮度もよいです。

※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※0・1・2歳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	
17	月	ごはん かぶのスープ タンドリーチキン スティックサラダ デコボン	米 ごま油 三温糖	鶏肉 みそ ヨーグルト	かぶ いんげん にんにく きゅうり にんじん 大根 デコボン	534・24.0 459・21.0	きんぴらごぼうパン 牛乳
18	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 かじきの照焼き 大根とこんにゃくのきんぴら ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	米 三温糖 ごま油 ごま	かじき 油揚げ ヨーグルト みそ	ほうれん草 しょうが 大根 こんにゃく にんじん 絹さや (みかん缶)	512・23.4 447・19.4	ナポリタン 麦茶
19	水	ごはん 春雨スープ ホイコーロー もやしのナムル 宇和ゴールド	米 ごま油 三温糖 春雨	豚肉 わかめ 甜麺醤 みそ	コーン 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 宇和ゴールド	518・15.9 443・14.1	さくさくクッキー 牛乳
20	木	食パン 千切りスープ 鶏のオニオン焼き アスパラとじゃがいものソテー りんごコンポート	食パン 三温糖 バター じゃがいも	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ アスパラ ビーマン にんじん りんご缶	515・22.1 455・18.8	じゃこごはん 麦茶
21	金	玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) なめこの味噌汁 たけのこと鶏肉の旬炒め ブロッコリーのおかか和え 清見オレンジ	米 玄米 三温糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	なめこ 三つ葉 たけのこと 玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ 清見オレンジ	501・18.4 435・15.2	春キャベツのお好み焼き 麦茶
22	土	焼き鳥丼 わかめのすまし汁 きゅうりの浅漬け デコボン	米 片栗粉 三温糖	鶏肉 わかめ	長ねぎ もやし しょうが しいたけ きゅうり キャベツ デコボン	490・18.1 399・19.5	いちごジャムトースト 麦茶
23	日						
24	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 白身魚のみぞれがけ キャベツのゆかり和え 宇和ゴールド	米 油 三温糖 片栗粉	たら 厚揚げ みそ	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ にんじん ゆかり 宇和ゴールド	553・21.5 471・19.1	メロンパン 牛乳
25	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 清見オレンジ	米 麩 三温糖	鶏肉 高野豆腐 みそ	ほうれん草 しょうが にんじん たけのこと いんげん 清見オレンジ	528・21.9 469・19.7	たぬきうどん 麦茶
26	水	グリーンピースごはん 春キャベツと新玉ねぎの旬スープ 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ りんごゼリー 誕生会メニュー	米 パン粉 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ 豆腐 セラチン	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん きゅうり りんごジュース りんご缶	526・19.7 454・17.2	もちもちチーズ 麦茶
27	木	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め 青のり粉ふき芋 デコボン	米 油 三温糖 じゃがいも	豚肉 みそ 青のり	水菜 えのき なす ピーマン にんじん 玉ねぎ デコボン	514・18.1 439・15.6	コーンサブレ 牛乳
28	金	肉うどん 切干大根ときゅうりの和えもの 清見オレンジ	うどん 三温糖 ごま油	豚肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり 切干大根 清見オレンジ	539・16.3 460・13.0	チャーハン 麦茶
29	土	昭和の日					
30	日						



皮むき・さやむきのお手伝い



春は芽吹き季節です。たけのこも暖かさとともに土から頭を出します。
グリーンピースもさや付きのものが出回ります。
今年も皮むきやさやむきを子どもたちにも手伝ってもらおう予定です。
手で触って、匂いを嗅いで、舌で味わって…。五感をフル活用して旬を感じます。



給食室では、毎日愛情いっぱい給食を作っています。
新しい環境で始まる新学期。4月は子どもたちの好きなメニューを多く入れました。
給食を食べる時間がほっとするひとときになるよう、おいしい給食作りに励みます。
今年度も給食室一丸となって、安全で美味しい給食作りをしていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



おだ特製塩こうじ

- 材料
- 米こうじ・・・200g
 - 塩・・・70g
 - 水・・・400ml



作り方

- ①熱湯を40℃以下に冷ます。
- ②米こうじと塩を混ぜ、①を注ぎかき混ぜる。
- ③空気が入るように半分だけ蓋をし、
ほこりが入らないようキッチンペーパーをかけておく。
- ④1日1回かき混ぜ、常温で10日ほど置いておく。
- ⑤米こうじが柔らかくなっていけば完成☆
粒が気になればミキサーにかけ、ペースト状にする。

完成後は保存容器に入れ、冷蔵庫で保管して下さい。