

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			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			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		
1	水	ごはん、えのきの味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き キャベツのおかか和え、清見オレンジ	米/焼きそば麺	鶏肉、味噌/豚肉、青のり	えのきたけ、長ネギ、玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、清見オレンジ/キャベツ、人 参、玉ねぎ、ピーマン	400.5(295.4) 16.3(12.5) 8.7(6.8) 2.5(2.0)	焼きそば 麦茶
2	木	ごはん、白菜のスープ ささみのパン粉焼き、スティックサラダ いよかん	米、パン粉、オリーブ油、三 温糖、ごま油/さつまいも、グ ラニュー糖	鶏肉、みそ	白菜、コーン、パセリ粉、きゅうり、人 参、大根、いよかん	463.0(341.1) 18.9(14.7) 10.9(8.3) 1.6(1.3)	さつまいもスティック 麦茶
3	金	丸パン、かぶのスープ 鶏のコーン焼き、ブロッコリーサラダ せとか	丸パン、オリーブ油、三温糖/ 米、三温糖	鶏肉、ツナフレーク/鶏肉	かぶ、いんげん、コーン、ブロッコリー、 キャベツ、人参、せとか/玉ねぎ、ピーマ ン、人参	408.0(328.4) 19.1(16.5) 12.1(9.7) 2.7(2.2)	チキンライス 麦茶
4	土	ごはん、白菜のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め、青のり粉ふき芋 いよかん	米、三温糖、じゃがいも/食パ ン	豚肉、みそ、青のり	白菜、しいたけ、なす、人参、ピーマン、 玉ねぎ、いよかん/いちごジャム	592.7(452.5) 22.6(17.7) 14.9(11.8) 1.7(1.3)	いちごジャムトースト 麦茶
5	日						
6	月	ごはん、わかめとしいたけのすまし汁 鶏のゴマみそ焼き、切干大根の煮物 デコボン	米、三温糖、ごま/食パン生 地、三温糖	鶏肉、みそ、わかめ、ちくわ/ 鶏肉、牛乳	しいたけ、長ネギ、切り干し大根、人参、 いんげん、デコボン/玉ねぎ、ピーマン、 コーン	503.1(384.0) 20.7(16.9) 12.6(10.7) 2.2(1.7)	ピザぱん 牛乳
7	火	ごはん、小松菜としめじの味噌汁 たらのみぞれがけ、筑前煮 ヨーグルト (012歳児：みかんヨーグルト)	米、片栗粉、三温糖/米、三温 糖	たら、みそ、鶏肉、ヨーグル ト/みそ	小松菜、しめじ、大根、ごぼう、人参、れ んこん、こんにゃく、たけのこ、みかん缶	430.0(311.2) 20.0(11.8) 3.4(3.1) 1.8(1.3)	五平もち 麦茶
8	水	カレーライス、大根のスープ ツナコーンサラダ、せとか	米、じゃがいも、カレール ウ、小麦粉、三温糖、オリ ーブ油/ゆでうどん	豚肉、ツナフレーク/豚肉	玉ねぎ、人参、大根、いんげん、キャベ ツ、コーン、きゅうり、せとか/キャベ ツ、人参、玉ねぎ	535.1(401.1) 16.9(12.5) 17.6(12.7) 3.4(2.5)	焼きうどん 麦茶
9	木	ごはん、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 かじきの照り焼き、ひじきの煮物 いよかん	米、三温糖、ごま油/じゃがい も、片栗粉	かじき、みそ、ひじき、ちく わ/青のり	ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、人参、い んげん、いよかん	348.1(269.0) 14.8(12.9) 4.7(4.3) 2.1(1.7)	じゃがもち 麦茶
10	金	ごはん、じゃがいもとキャベツの味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き、ほうれん草の海苔和 え せとか	米、じゃがいも、三温糖/小麦 粉、三温糖、ごま	鶏肉、みそ、のり/牛乳	キャベツ、玉ねぎ、りんご、トマトピュー レ、ほうれん草、キャベツ、人参、せとか	593.1(428.7) 24.3(15.3) 15.9(11.4) 2.1(1.6)	ごまちゃんすこう 牛乳
11	土	ごはん、オニオンスープ、鮭の磯辺焼き フレンチサラダ、デコボン	米、三温糖、オリーブ油/米	鮭、のり	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ、きゅ うり、人参、デコボン/菜飯ごはんの素	494.0(375.4) 21.3(16.7) 5.2(4.1) 1.5(1.2)	青菜おむすび 麦茶
12	日						
13	月	ごはん、玉麩とえのきの味噌汁 かぶと豚肉のさっと煮、カリカリきゅうり漬け 宇和ゴールド	米、玉麩、三温糖、片栗粉、 ごま油、ごま/ス/バグティ、三 温糖	豚肉、みそ/鶏肉	えのきたけ、長ネギ、かぶ、いんげん、 きゅうり、宇和ゴールド/ピーマン、人 参、玉ねぎ	488.4(369.9) 23.7(18.6) 7.9(6.1) 1.5(1.2)	ナポリタン 麦茶
14	火	たけのこ御飯、玉麩のすまし汁 さわらの照り焼き、きゅうりの昆布和え デコボン	米、玉麩、三温糖/食パン生 地、グラニュー糖	さわら、みそ、わかめ、塩こ んぶ/牛乳	たけのこ、きゅうり、キャベツ、人参、デ コボン	497.2(365.3) 23.2(17.6) 11.4(8.6) 2.5(1.9)	シュガーぱん 牛乳
15	水	丸パン、コーンのスープ 鶏肉のサルサソースかけ、ポイル野菜 清見オレンジ	丸パン、三温糖、ごま油/米	鶏肉、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、コーン、ピーマン、トマト缶、カ レー粉、かぶ、ブロッコリー、人参、清見 オレンジ/コーン、菜飯ごはんの素	394.1(296.3) 16.4(12.7) 11.4(9.1) 2.1(1.7)	花畑ごはん 麦茶

にゅうえん・しんきゅうおめでとう！！

きゅうしょくしつでは おいしいきゅうしょくを つくって
みんながくるのを まってるよ。
いろいろな たべものが でてくるから
たのしみに まっててね♪ きゅうしょくしつは
1かいの いちばんおくにあるよ
おいしい いいにおいがするから
のぞいてみてね。



毎月 旬のメニューが
ラインナップ!

下味は
おだ特製の
塩こうじを使用

給食室の
笑顔も愛情も
たっぷり♪

昆布・しいたけ
かつおぶして
出汁づくり



～今月のくだもの～
清見オレンジ、デコボン、宇和ゴールド
が出ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚がでます
※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			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
16	木	ごはん、なめこ玉ねぎのみそ汁 肉じゃが、ほうれん草のごま和え 宇和ゴールド	米、じゃがいも、ごま、三温糖/小麦粉、三温糖、ごま油	豚肉、みそ/豚肉	なめこ、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、宇和ゴールド/コーン、人参	412.9(307.9) 14.9(11.4) 8.8(6.8) 26.9(19.0)	チヂミ 麦茶
17	金	ごはん、わかめのスープ 鮭のトマトソース焼き、フレンチポテトサラダ 清見オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油/米	鮭、わかめ/ツナフレーク	長ネギ、玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、人参、きゅうり、清見オレンジ	407.6(306.8) 17.7(13.8) 3.0(2.4) 1.7(1.4)	ツナ入りおやき 麦茶
18	土	ごはん、白菜スープ チキンチャップ、キャロットサラダ デコボン	米、三温糖、オリーブ油/食パン	鶏肉	白菜、コーン、玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり、デコボン/りんごジャム	480.2(356.1) 19.8(14.5) 7.7(5.8) 8.0(6.3)	りんごジャムトースト 麦茶
19	日						
20	月	ごはん、玉麩の味噌汁 鶏の照り焼き、大根のそぼろ煮 清見オレンジ	米、玉麩、三温糖、片栗粉/さつまいも、三温糖、小麦粉、白玉粉	鶏肉、みそ	長ネギ、しょうが、大根、いんげん、清見オレンジ	453.6(329.2) 15.7(12.0) 8.1(6.4) 1.5(1.1)	鬼まんじゅう 麦茶
21	火	ごはん、水菜のすまし汁 筍と鶏肉の旬ソテー、たたききゅうり 宇和ゴールド	米、三温糖、ごま油/うどん乾麺、天かす、三温糖	鶏肉/鶏肉	水菜、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、宇和ゴールド/ほうれん草、長ネギ、	432.7(323.8) 15.5(11.9) 6.6(5.2) 3.8(2.9)	たぬきうどん 麦茶
22	水	きびごはん、ほうれん草のスープ かじきのトマトソース焼き スナッペンとうのごまみそサラダ ぶどうゼリー 誕生会	米、きび、三温糖、ごま/かぼちゃあんぱん	かじき、みそ、セラチン	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ピーマン、トマトピューレ、スナッペンエンドウ、キャベツ、ぶどうジュース、りんご缶	430.1(334.1) 17.6(14.0) 6.6(5.2) 1.4(1.1)	かぼちゃあんぱん 麦茶
23	木	ミートソーススパゲティ しめじのスープ、ツナサラダ ヨーグルト (012歳児：みかんヨーグルト)	スパゲティ、小麦粉、オリーブ油、三温糖/米、三温糖	豚肉、鶏肉、ツナフレーク、ヨーグルト/鶏肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、ほうれん草、しめじ、キャベツ、きゅうり、みかん缶/人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	520.0(416.7) 22.3(16.1) 9.3(7.7) 2.4(1.8)	五目ごはん 麦茶
24	金	ごはん、玉ねぎとわかめの味噌汁 さばの塩こうじ焼き、切干大根の煮物 デコボン	米、三温糖/食パン生地、カレールウ、小麦粉、三温糖、オリーブ油、パン粉	さば、わかめ、みそ、ちくわ/豚肉、牛乳	玉ねぎ、切り干し大根、人参、しいたけ、いんげん、デコボン/人参、玉ねぎ	547.1(428.8) 23.4(19.7) 16.1(13.8) 2.7(2.1)	焼きカレーパン 牛乳
25	土	焼き鳥丼、じゃがいもの味噌汁 キャベツの昆布あえ、宇和ゴールド	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉/米	鶏肉、わかめ、みそ、塩昆布/わかめご飯の素	長ネギ、しょうが、キャベツ、きゅうり、宇和ゴールド	1066.5(841.9) 47.9(38.0) 31.0(24.7) 3.4(2.7)	わかめおむすび 麦茶
26	日						
27	月	ごはん、春雨スープ 鶏のから揚げ、小松菜とツナのサラダ 清見オレンジ	米、春雨、片栗粉、オリーブ油、三温糖/小麦粉、じゃがいも、天かす	鶏肉、わかめ、ひじき、ツナフレーク/豚肉、青のり	しいたけ、小松菜、きゅうり、しょうが、清見オレンジ/キャベツ	483.7(353.8) 18.7(14.4) 13.6(10.5) 2.0(1.6)	お好み焼き 麦茶
28	火	ごはん、白菜のすまし汁 豚肉のしょうが焼き、切干大根の和え物 宇和ゴールド	米、三温糖、ごま油/食パン生地	豚肉/ツナフレーク、牛乳	白菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、切り干し大根、きゅうり、宇和ゴールド/コーン	518.1(390.0) 22.1(17.0) 16.0(12.4) 2.6(2.0)	ツナコーンパン 牛乳
29	水						
30	木	肉うどん、ちくわ磯辺揚げ 清見オレンジ	うどん乾麺、三温糖、小麦粉/米	豚肉、ちくわ、青のり/青のり	人参、玉ねぎ、清見オレンジ	481.5(375.6) 18.3(14.2) 12.2(9.4) 4.3(3.4)	おやき 麦茶

お子さまのご入園・ご進級おめでとうございます。給食室で愛情いっぱい手作りで作っている給食。そのおいしさの秘密をご紹介します。

～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、しいたけ、にほ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。

○有機の米・野菜を多く使用

米は全国各地の有機米を納品してもらっています。野菜は玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを中心に、皮つき、土付きで有機のものも使用しています。流通量の変動などがあり、完全に有機のみとはいかない現状がありますが、

給食室では、子どもの口に入るものを作るという重要な役割に、やりがいと責任を感じ給食を作っています。

「今日は少し寒いから、とろみを強めにつけて温まってもらおう」「野菜の残食が多かったから、次回は切り方を変えてみようか」などと相談し、子どもたちに美味しく食べてもらえるよう日々工夫しています。子どもたちの「おいしかった!!」の声は私たちの何よりの励みです。今年度も給食室一丸となって、食物アレルギーに対する安心安全のための取り組みを行い、衛生対策を徹底し安全で美味しい給食作りをしていきます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。食事や給食について、気になることがありましたら、給食室の職員にお声がけください。

