

令和3年 4月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	
8	もく	食パン	パリパリ焼きそば 焼きようざ クリームゴールド	食パン でんぷん 焼チャーめん あぶら クリームゴールド	牛乳 ぶたにく むきえび いか足 ぎょうざ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが いんげん たけのこ しいたけ	708 24.6
12	げつ	ビーフビーンズカレー	フルーツヨーグルト	米 麦 ジャがいも あぶら グラニュー糖	ぎゅうにく 大豆 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン 黄桃 グリーンピース みかん パイン バナナ	711 19.7
13	か	照り焼きバーガー	ポテトスープ ツナサラダ	コッペパン ジャがいも 砂糖 あぶら	照焼パティ 牛乳 ベーコン ツナ	レタス たまねぎ にんじん パセリ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ	549 24.2
14	すい	白ごはん	すずきのフライ かつおあえキャベツ 春野菜豚汁	米 あぶら ジャがいも こんにゃく	牛乳 すずき かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	614 24.5
16	きん	ココアパン	スパゲティミートソース アーモンドサラダ	ココアパン スパゲティ 砂糖 あぶら アーモンド	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく 大豆 魚肉ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム缶 にんにく トマトジュース キャベツ きゅうり	657 26.8
19	げつ	白ごはん	回鍋肉 わかめスープ	米 砂糖 ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ たけのこ	604 24.0
20	か	手作りクリームパン	かき揚げうどん ごぼうサラダ	コッペパン バター 砂糖 あぶら うどん麺 かきあげ ごま	卵 ぎゅうにく クリーム 牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	617 25.1
21	すい	親子丼	でこぼん酢あえ	米 麦 でんぷん あぶら 砂糖	とりにく たまご かまぼこ 牛乳 ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり デルモンジュース	651 26.4
22	もく	ひのくにパン	クリームシチュー シーザーサラダ	ひのくにパン ジャがいも 小麦粉 マカロニ マーガリン サラダ油	牛乳 とりにく ベーコン ハム ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ	696 26.2
23	きん	高菜ごはん	ピーナツあえ ちりめんだご汁	米 麦 砂糖 ごま ピーナツ さといも だごの粉	たまご 牛乳 ハム とりにく 厚揚げ ちりめん	たかな漬 キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ねぎ はくさい	650 23.5
26	げつ	麦ごはん	麻婆豆腐 ハンサンスー	米 麦 砂糖 でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ いら もやし きゅうり	695 28.4
27	か	ミルクパン	春キャベツスパゲティ フルーツジュレ	ミルクパン スパゲティ バター オリーブ油 あぶら	牛乳 ベーコン むきえび	キャベツ たまねぎ にんじん スナック しめじ みかん パイン 黄桃 バナナ アセロラジュレ	692 22.2
28	すい	白ごはん	熊本マー油鶏のから揚げ きゅうりのおかか和え けんちん汁	米 小麦粉 でんぷん あぶら こんにゃく さといも	牛乳 とりにく とうふ	にんにく きゅうり だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	730 32.0

☆ 226人でいただきます！ ☆ 龍ヶ岳共同調理場Q&A

Q.何人分の給食を作っていますか？

令和2年度は、小学校153食、中学校75食で合計228食でした。今年度は小学校143食、中学校83食で226食を作ります！（毎年少しずつ減っていています。）



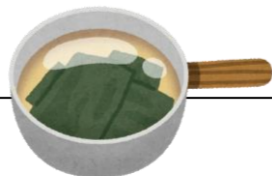
Q.どのような形態ですか？

基本は月、水、金がご飯食で、火、木がパン食になります。週に一回めん類、月に2～3回、みんなの大好きな混ぜご飯や手作りパン、月に1回地場産物紹介給食と郷土料理給食が登場します。



Q.こんだて作りのポイントはなんですか？

1 栄養バランス、2 旬の食材（今回はスナックエンドウや竹の子、キャベツ、新じゃが、わかめ）、3 地場産物の利用、4 調理法の工夫（煮る、焼く、炒める、揚げる、同じ味付けにならないようになど・・・） 5 だしをしっかりにとって減塩につとめる（かつお、いわし、あじ、いりこ、昆布）
みなさんのリクエストもどんどん取り入れていきます。



Q.調理場にはどんな先生方がいますか？

今年度の異動で、二名職員が入替わりました。中（阿村小より）、岡本（新規）、宮田、山内、小山と栄養教諭の田崎です。

一丸となってよりよい給食づくりに励みたいと思います。よろしくお願いいたします。



★今月の手作り★

15(水) ふりかけ
20(火) カスタードクリーム
22(木) ホワイトソース

☆今月の旬☆

スナックエンドウ、キャベツ
ごぼう、たけのこ
新たまねぎ、わかめ

