



令和5年4月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
17	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき ◆くきわかめのきんぴら ぶたじる おいおいゼリー	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう だいずこ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ いちご	480 23.2
18	火	カレーライス ぎゅうにゅう ★◆きりぼしだいこんのソテー ★ミックスフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん きりぼしだいこん チンゲンサイ みかん もも パイナップル	455 14.1
19	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに やさいのにんにくじょうゆ いもだんごじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム とりにく とうふ	さやいんげん もやし こまつな にんじん にんにく ごぼう ねぎ たまねぎ こんにゃく しめじ	444 17.0
20	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドに ポテトサラダ だいこんとベーコンのスープ	パン あぶら マーメイド じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	たまねぎ みかん オレンジ にんにく きゅうり にんじん だいこん チンゲンサイ えのきたけ	460 21.2
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロクケ ★ひじきとツナのいために キャベツのみそじる	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ もやし なましいたけ ねぎ	475 15.5
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ★さばかんのいりに ◆ごぼうとささみのわふうマヨあえ ★わかたけじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう さやいんげん たけのこ ねぎ	440 17.6
25	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ★◆きりぼしだいこんのツナこうみ コーンたまごスープ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん こまつな コーン にんじん チンゲンサイ パセリ	466 19.4
26	水	せきはん ぎゅうにゅう ごましお しろみざかなのあまずけ こまつなのいためもの けんちんじる かわちばんかん	せきはん ごま でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あずき ホキ やきぶた とうふ とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン レモン こまつな もやし ごぼう だいこん こんにゃく しめじ ねぎ かわちばんかん	435 19.8
27	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき ◆いとかんてんサラダ とうにゅうクリームシチュー	パン マヨネーズ でんぷん さとう ごまあぶら こめこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いとかんてん チキンハム ぶたにく とうにゅう	きゅうり にんじん もやし たまねぎ しめじ	454 22.2
28	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのてりに アスパラサラダ もずくスープ	ごはん さとう でんぷん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム もずく とうふ かまぼこ	たまねぎ しめじ さやいんげん アスパラガス キャベツ にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ	453 18.5

太子町の学校給食について

- 給食費は月額で3歳児3,900円(10ヶ月徴収)、年少・年長3,700円(11ヶ月徴収)です。
 - 太子町では地産池消を推進しています。地元で作られる安心・安全な米・野菜・たけのこ・太子みそ・そうめんなどを年間を通して給食に使用しています。
 - ベーコン・ハム・ウィンナー・ハンバーグなどの加工品は卵・乳不使用のものを、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ただし、物資の都合によっては変更することもあります。食物アレルギーにより、加工品等の詳しい配合が必要な場合は、『学校給食献立材料表』でご確認ください。

朝ごはん 食べていますか?



朝ごはんをしっかりと食べていますか？
朝ごはんには眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる
日中は元気に体を動かす

