令和3年4月

使用食品表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会

月	火	水	木	金

給食ができるまでを知ろう！

3か月前

献立原案会議

献立の原案を考えます。作成月の旬の食材、行事などを考え、栄養士が献立を考えます。

2か月前

献立作成会議

各中学校の代表の先生、PTA、教育委員会、栄養士で献立について検討し、献立を完成させます。

1.5か月前

献立表作成

献立表を作成します。献立のポイント、旬の食材の紹介、使用食材、栄養価などを載せます。印刷後、みなさんの手元に届けます。

1か月前

物資購入会議

各中学校の代表の先生、PTA、教育委員会、栄養士で、給食に使用する食材を鮮度、価格、産地、成分など、様々な観点から選びます。

3週間前

給食の申し込み

みなさんからの給食の申し込みを受け付けます。申し込みが完了してから、日々の各中学校の給食数が確定します。

2.5週間前

食材の発注

申し込み食数に応じて、食材の必要量を計算し、各業者さんに注文します。

1～2週間前

調理の打ち合わせ

調理員さんと栄養士で、日々の調理作業の打ち合わせをします。

前日・当日朝

食材の納品

注文した食材が、前日から当日の朝にかけて、各中学校の給食室に納品されます。

当日

給食の実施

各中学校にある給食室で、朝早くから給食作りが始まります。給食の時間にぴったりと仕上がるように、美味しい給食が出来上がるように、心を込めて作ります。

給食は約３ヶ月前から考えられ始めています。給食を作り始める前から、多くの人が携わり、たくさんの思いが込められています。みなさんが笑顔で給食を食べてくれることを願っています。

給食味めぐり 青森県

令和3年度は、日本全国の料理や食材を給食でめぐります！
4月30日の献立は青森県です。夏に行われる、東北三大祭のひとつ「ねぶた祭り」が有名ですね。
献立の『ひっつみ』は、青森県の郷土料理で、小麦粉を練ってひきちぎったものを具だくさんの野菜で煮込んだ汁ものです。
「ごぼう」と「りんご」は日本有数の生産地で農業が盛んです。
「鯖」はの太平洋に面した八戸港で多く水揚げされています。

9	エネルギー	タンパク質	脂質
	802kcal	34.5g	33.0g

〔揚げそばのあんかけ〕
揚げそば
いか
なると
白菜、玉ねぎ
人参、もやし
白ねぎ
干ししいたけ
でんぷん
しょうゆ
オイスターソース
鶏がら

〔豚肉の薬味ソース〕
豚肉
にら
でんぷん
しょうゆ
〔中華和え〕
大根
水菜
こんにゃく寒天
しょうゆ
〔フルーツゼリー〕
フルーツゼリー缶

12	895kcal	35.6g	22.0g

〔春色ご飯〕
白米
黒米
〔おすまし〕
ちらしかまぼこ
豆腐
白菜
たけのこ
みつば
しょうゆ
削り節

〔春野菜のあんかけ〕
鶏肉
玉ねぎ、人参
じゃがいも
スナップえんどう
でんぷん
しょうゆ
〔抹茶豆乳蒸しパン〕
米粉ケーキミックス
豆乳
抹茶

13	913kcal	25.2g	25.7g

〔カレーライス〕
白米、発芽玄米
牛肉
じゃがいも
玉ねぎ、人参
にんにく、しょうが
りんごピューレ
カレールウ
トマトケチャップ
プルーンピューレ
ウスターソース
しょうゆ、カレー粉
鶏がら、豚骨

〔温野菜〕
ブロッコリー
赤ピーマン
玉ねぎ
しょうゆ
穀物酢
〔フルーツ白玉〕
白玉団子
黄桃缶

14	859kcal	30.3g	24.7g

〔ご飯〕
〔豚汁〕
豚肉
突きこんにゃく
白菜
大根
人参
青ねぎ
赤みそ
白みそ
削り節

〔鶏肉のから揚げ〕
鶏肉
しょうが
でんぷん
しょうゆ
揚げ油
〔酢の物〕
大阪しろな
えのきたけ
細切り昆布
穀物酢
しょうゆ
〔ぶどうゼリー〕

15	793kcal	32.8g	21.2g

〔玄米入りご飯〕
〔春雨スープ〕
豚肉
春雨
チンゲン菜
玉ねぎ
人参
しょうゆ
鶏がら

〔鰯のキムチだれ〕
白菜キムチ
鰯
でんぷん
しょうゆ
〔中華サラダ〕
もやし
きゅうり
人参
しょうゆ
穀物酢
ごま油

16	919kcal	33.1g	24.3g

〔天津飯〕
白米
かにかま
たまご
グリンピース
でんぷん
しょうゆ
ごま油
鶏ガラスープ
〔小えびのからあげ〕
えび
揚げ油

〔春きゃべつ多めの中華スープ〕
たまご
キャベツ
玉ねぎ
人参
でんぷん
しょうゆ
鶏がら
〔蒸し餃子〕
ぎょうざ
〔スイートポテト〕

19	915kcal	37.4g	33.3g

〔コッペパン〕
〔ポークシチュー〕
豚肉
ひよこ豆
玉ねぎ
じゃがいも
人参
にんにく
米粉ハヤシルウ
濃厚ソース
ウスターソース
しょうゆ
鶏がら、豚骨

〔鰆のハーブ焼き〕
鰆
ハーブミックス
〔アスパラガスのサラダ〕
レタス
アスパラガス
赤玉ねぎ
しょうゆ
穀物酢
〔いちごジャム〕
いちご
レモン汁

20	816kcal	35.8g	28.6g

〔ツナチャーハン〕
白米、発芽玄米
ツナ
白ねぎ
にんにく
しょうゆ
オイスターソース
鶏ガラスープ
〔豚肉の塩糀焼き〕
豚肉
塩糀

〔もずくスープ〕
豆腐
チンゲン菜
人参
しょうが
もずく
しょうゆ
鶏がら
〔きゅうりの中華和え〕
きゅうり、大根
ほうれん草
ごま油

21	871kcal	40.5g	23.7g

〔ご飯〕
〔ピーポタージュ〕
鶏肉
青大豆ペースト
玉ねぎ
米粉
牛乳
生クリーム
バター
鶏ガラスープ

〔鮭のエスカベッシュ〕
鮭
青ピーマン
赤ピーマン
でんぷん
穀物酢
しょうゆ、揚げ油
〔春キャベツのサラダ〕
キャベツ
水菜
しょうゆ、穀物酢

22	880kcal	35.0g	20.2g

〔開花丼〕
白米
発芽玄米
豚肉
たまご
玉ねぎ
人参
白ねぎ
干ししいたけ
しょうゆ
削り節

〔いかの甘辛がらめ〕
いか、でんぷん
しょうゆ
一味とうがらし
〔塩ポン酢和え〕
白菜、小松菜
ゆず汁
すだち汁
〔ナタ・デ・ココフルーツ〕
ナタ・デ・ココ
みかん缶

23	850kcal	30.6g	24.9g

〔ご飯〕
〔ポトフ〕
フランクフルト
じゃがいも
玉ねぎ
人参
にんにく
しょうゆ
鶏がら

〔塩レモンチキン〕
鶏肉
レモン汁
〔米粉マカロニのサラダ〕
米粉マカロニ
レタス
きゅうり
水菜
トマト
ホールコーン

26	793kcal	34.0g	23.3g

〔玄米入りご飯〕
〔わかめスープ〕
鶏ミンチ
白菜、しめじ
干しわかめ
しょうゆ
ごま油、鶏がら
〔バンサンスー〕
もやし、人参
青ピーマン
しょうゆ
穀物酢

〔ホイコーロー〕
豚肉
キャベツ
にら
にんにく
しょうが
でんぷん
テンメンジャン
しょうゆ
オイスターソース
トウバンジャン

27	802kcal	36.0g	24.0g

〔ふきご飯〕
白米、もち米
ふき、人参
しょうゆ
削り節
〔くず汁〕
豚肉
白菜、小松菜
人参
くず粉
しょうゆ
削り節

〔鶏肉のねぎみそ焼き〕
鶏肉
白ねぎ
しょうが
赤みそ、しょうゆ
〔うどの酢の物〕
平天
きゅうり
うど
しょうが
穀物酢、しょうゆ

28	821kcal	23.3g	19.4g

〔ご飯〕
〔コーンスープ〕
鶏肉
ホールコーン
人参
青ねぎ
干ししいたけ
でんぷん
クリームコーン缶
しょうゆ
鶏がら

〔かき揚げ〕
ウインナー
玉ねぎ
さつまいも
ひじき、米粉
でんぷん
揚げ油
〔ナムル〕
もやし
さやいんげん
人参
しょうゆ、ごま油

29	昭和の日

中学校給食
～毎日の献立について～

◎和風のだしは削り節（鯖・鰯）とだし昆布で、洋風・中華風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。
◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。
◎毎日牛乳（200cc）がつきますが、献立表では省略しています。
カルシウムは大事な栄養素です。残

30	879kcal	32.3g	20.1g

〔ご飯〕
〔ひっつみ〕
すいとん
豚肉、白菜
大根、人参
しょうゆ、削り節
〔鯖のカレーチーズ焼き〕
鯖
にんにく
粉チーズ
カレー粉

〔ごぼうのカリカリサラダ〕
きゅうり
ほうれん草
ごぼう
しょうゆ
〔りんご豆乳ケーキ〕
米粉ケーキミックス
りんご(シロップ漬け)
豆乳