

# 令和5年 4月 学校給食献立表

八丈町給食センター

日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
					小・中・高	小・中・高	Kcal
7金	小学2～6年生給食開始 牛乳 豚丼 みそ汁 オレンジ	★牛乳,豚肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,押し麦,★大豆油,しらたき,上白糖	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,★オレンジ	631 23.0 13.9 2.1	778 27.8 15.7 2.4	Kcal g g g
10月	小学1年生、中学生給食開始 牛乳 ポークカレー キャベツサラダ	★牛乳,豚肉	精白米,押し麦,★大豆油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,★もやし	687 21.9 21.9 1.6	851 26.4 26.1 1.8	Kcal g g g
11火	牛乳 わかめご飯 厚揚げのそぼろ煮 大根サラダ	★牛乳,★わかめご飯の素,鶏肉,冷凍生揚げ,厚削り	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,だいこん,きゅうり	638 25.2 20.3 2.2	788 30.7 24 2.6	Kcal g g g
12水	牛乳 スパゲティナポリタン フライドピーンスサラダ ぶどうゼリー	★牛乳,ウィンナー,★大豆,★粉寒天	スパゲティ,★大豆油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,エリンギ,青ピーマン,★ダイストマト缶,★トマト,キャベツ,★もやし,ぶどうジュース	641 22.8 19.7 2.3	791 27.6 23.2 2.7	Kcal g g g
13木	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き みそ汁 小松菜の煮びたし	★牛乳,鶏肉,厚削り,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,★大豆油	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,だいこん,さやいんげん	599 22.7 17.9 1.9	737 27.4 20.9 2.2	Kcal g g g
14金	牛乳 フィッシュサンド 野菜チャウダー	★牛乳,★メダイ切り身,ウィンナー,★調理用普通牛乳	丸パン,薄力粉,★パン粉,大豆油,上白糖,じゃがいも,米粉	キャベツ,玉葱,にんじん,はくさい,グリーンピース	658 29.0 27.3 2.0	814 35.6 33.1 2.3	Kcal g g g
17月	世界の料理 牛乳 ビビンバ わかめと大根のスープ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆,豚肉,★カットわかめ	精白米,押し麦,★大豆油,上白糖,ごま油,★白炒りごま	にんにく,にんじん,★もやし,こまつな,しょうが,だいこん	613 24.6 18.0 1.8	755 29.9 21 2.1	Kcal g g g
18火	牛乳 ご飯 魚の味噌焼き みそ汁 白滝と根菜の炒めもの	★牛乳,★メジ切り身,★赤みそ,★白みそ,豚肉,厚削り	精白米,上白糖,★大豆油,しらたき,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,れんこん,たけのこ,さやいんげん,玉葱	601 27.7 14.2 1.9	739 33.9 16.1 2.2	Kcal g g g
19水	八丈メニュー 牛乳 コーンピラフ ツナサラダ トマトのスープ	★牛乳,鶏肉,ツナ,ウィンナー	精白米,★大豆油	にんじん,玉葱,コーン缶,生しいたけ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,レモン,★トマト	570 20.5 16.0 2.3	699 24.6 18.4 2.7	Kcal g g g
20木	牛乳 ご飯 肉じゃが からし和え	★牛乳,豚肉,厚削り	精白米,★大豆油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,★もやし,キャベツ,あしたば	605 21.2 12.8 1.4	745 25.5 14.3 1.6	Kcal g g g
21金	牛乳 あんかけラーメン ごぼうチップス りんご	★牛乳,豚肉	冷凍ラーメン,★大豆油,かたくり粉,★白炒りごま,上白糖	しょうが,にんじん,はくさい,たけのこ,★もやし,干し椎茸,ごぼう,★りんご	622 25.6 23.7 1.8	767 31.2 28.4 2.1	Kcal g g g
24月	牛乳 ターミツライのクリーム스가け 枝豆サラダ	★牛乳,鶏肉,★調理用普通牛乳,★粉チーズ,★むき枝豆	精白米,★大豆油,薄力粉	にんじん,玉葱,エリンギ,しめじ,グリーンピース,キャベツ,★もやし,コーン缶	670 21.6 22.8 2.0	829 26 27.3 2.3	Kcal g g g
25火	牛乳 たけのこご飯 里芋の煮物 大根とヒジキの和風サラダ	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,豚肉,厚削り,★ひじき	精白米,★大豆油,上白糖,つきこんにゃく,さといも,ごま油	たけのこ,にんじん,玉葱,グリーンピース,だいこん,はくさい	639 24.9 20.2 2.1	789 30.3 23.9 2.4	Kcal g g g
26水	牛乳 卵とトマトのスパゲティ 揚げじゃがいもサラダ ココア蒸しパン	★牛乳,ツナ,★むき枝豆,★調理用普通牛乳	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,じゃがいも,上白糖,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,エリンギ,★トマト,★ダイストマト缶,れんこん,コーン缶,ごぼう	758 27.0 23.2 1.9	944 33 27.8 2.2	Kcal g g g
27木	牛乳 ご飯 魚と大豆のみそがらめ 野菜炒め みそ汁	★牛乳,★メジ2cm魚,★大豆,★赤みそ,厚削り,★白みそ	精白米,かたくり粉,大豆油,上白糖	しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし,玉葱,生しいたけ,さやいんげん	701 27.9 25.2 1.6	869 34.2 30.4 1.8	Kcal g g g
28金	牛乳 食パン イチゴジャム オムレツ オニオンスープ コーンサラダ	★牛乳,豚ひき肉,★たまご,ウィンナー	食パン,★大豆油,上白糖	いちごジャム,玉葱,キャベツ,コーン缶,にんじん	652 24.0 25.2 2.4	806 29.1 30.4 2.8	Kcal g g g

- ※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が変わります。
- ※ 八丈産の食材には下線 ( ) を引いています。
- ※ 19日の八丈メニューは、牛乳以外の全ての料理に八丈産の食材を使ったメニューです。

## 4月の旬の食材

### 新玉ねぎ

今の時期の玉ねぎを「新玉ねぎ」と呼びます。新たまねぎは、水分が多いので、とてもみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどの生食でも食べられますが、加熱すると甘みが引き出され、おいしいです。

### たけのこ

たけのこは、その名のとおり「たけ」の子どもという意味です。成長がはやく、1日に10cm以上伸びることがあります。旬のたけのこは、えぐみが少なく、肉厚でやわらかいのが特徴です。食物繊維が豊富なのでお腹の調子を整えます。

給食センターのホームページに、毎日の給食の写真をのせています。八丈産の食材や、調理風景などをのせることもあります。QRコードを読み取り、もしくは [給食のこんだて 八丈](#) で検索すると出てきます。ぜひご覧ください！

