

4月分給食献立表

今月の目標 ^{こんげつ} ^{もくひょう} 準備や後片付けの仕方 ^{じゆんび} ^{あとかたづ} を身 ^{しかた} に付けよう ^み ^つ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 火	ぶたすきやき丼	○	豚肉、焼き豆腐	米、麦、油、つきこんにやく、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	602 kcal	
	けんちん汁		鶏肉、削り節(だし)、油揚げ	油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	24.6 g	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	19.5 g	
	2~6年生給食初め					2.3 g	
10 水	チャーハン	○	豚ひき肉	米、麦、サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、小松菜	561 kcal	
	豚肉と豆腐の中華スープ		鳥がら、豚肉、豆腐	マロニー	しょうが、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	20.3 g	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	17.7 g	
	1年生給食初め					2.0 g	
11 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米、麦		526 kcal	
	魚の香味焼き		ホキ	ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	26.3 g	
	豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	14.5 g	
						2.8 g	
12 金	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	豚ひき肉、大豆、★粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	579 kcal	
	ポテトサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、ホールコーン	24.1 g	
						20.9 g	
						2.1 g	
15 月	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉切り身	★丸パン、油、砂糖、でん粉	しょうが、キャベツ	506 kcal	
	ABCミネストローネスープ		鶏がら、豚肉	油、じゃがいも、ABCカロ、砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ	23.8 g	
	くだもの(いちご)				いちご	19.8 g	
						2.2 g	
16 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉、高野豆腐(きざみ)、削り節(だし)	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	621 kcal	
	さつまい		豚肉、削り節(だし)	油、こんにやく、さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	25.2 g	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	16.4 g	
						2.2 g	
17 水	豚肉と野菜の炒めそば	○	豚肉	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ	605 kcal	
	ビーンズポテト		大豆	油、じゃがいも、でん粉		24.7 g	
	かみかみこんだて よくかんで食べましょう					22.5 g	
						2.6 g	
18 木	たけのご飯	○	油揚げ、きざみのり	米	たけのこ、さやえんどう	605 kcal	
	魚の西京焼き		鯖	砂糖	しょうが	27.8 g	
	けんちん汁		削り節(だし)、鶏肉、油揚げ、豆腐	油、こんにやく、じゃがいも、でん粉	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	19.0 g	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	2.5 g	
19 金	油淋鶏丼	○	鶏肉切り身	米、麦、でん粉、揚げ油、ごま油、砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	694 kcal	
	わかめスープ		鶏がら、豆腐、カットわかめ	油、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ	25.9 g	
						27.0 g	
						3.0 g	
22 月	カレーライス	○	鶏がら、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	637 kcal	
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	18.2 g	
						18.9 g	
						2.9 g	
23 火	ご飯	○		米、麦		563 kcal	
	かつおの揚げ煮		かつお(角切り)	でん粉、揚げ油、砂糖	しょうが	26.8 g	
	野菜の酢じょう油かけ			砂糖	キャベツ、もやし、にんじん	14.7 g	
	春野菜のみそ汁		削り節(だし)、油揚げ、豆腐		キャベツ、えのきたけ、ねぎ	2.4 g	
24 水	きつねうどん	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、油揚げ	うどん、砂糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	573 kcal	
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉、削り節(だし)	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	25.0 g	
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	27.2 g	
						3.7 g	

25 木	コーンピラフ	ウィンナー	米、麦、★バター、油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	527 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉切り身、★プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが	19.7 g
	マロニースープ	鶏がら	マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし	17.7 g
26 金	レモンシユガートースト		★食パン、★バター、グラニュー糖、砂糖	レモン汁	581 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉、鶏がら、★調理用牛乳、★生クリーム	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム、パセリ	22.3 g
	キャベツとベーコンのサラダ	ベーコン	油	キャベツ、もやし、にんじん	26.2 g
30 火	ご飯		米、麦		663 kcal
	ビーンズコロケ	大豆、豚ひき肉、★調理用牛乳、★鶏卵	油、じゃがいも、★バター、小麦粉、生パン粉	にんじん、たまねぎ	22.1 g
	ポイルキャベツ			キャベツ	22.6 g
	野菜スープ	鶏がら、豚肉		しょうが、にんじん、ホールコーン、キャベツ、小松菜	2.4 g

※アレルギー食品には記号(★)を表示しています

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



使用調味料一覧

塩、砂糖、酒、醤油、うすくち醤油、ごま油、コショウ、白ワイン、赤ワイン、酢、粉辛子、みりん、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、オイスターソース、トウバンジャン、テンメンジャン、赤みそ、白みそ、

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

世界の食文化

日本の伝統行事と行事食

食事の喜び・楽しさ

食に関する知識・理解・関心

お願い

- 毎週、給食当番を終えた児童が白衣、帽子、白衣袋、配膳台カバーを持ち帰ります。洗濯をして、週明けに持たせてください。白衣の番号を間違えて持ち帰っていた場合、番号の書きかえなどは行わないようにしてください。
- 献立表を毎月配付します。ぜひ、お子さんと一緒に御覧になり、御家庭での食育にも役立てていただければ幸いです。
- 「かみかみこんだて」などを設定し、献立表でお知らせします。歯や歯ぐきによい食材を使い、しっかりかむことを意識してほしいと願っています。



給食当番のかっこう

