

| 日  | 牛乳 | こんだてめい | 食 品 名          |                               |                            |                                      | エネルギー (kcal)   | たんぱく質 (g) |      |
|----|----|--------|----------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|-----------|------|
|    |    |        | 血や肉を作る (赤)     | 力や熱になる (黄)                    | 体の調子を ととのえる (緑)            | 調味料等                                 |  |           |      |
| 12 | 水  | ○      | おせきはん (ごましお)   | あずき                           | もちごめ、こめ、ごま                 |                                      | しお   | 566       | 21.7 |
|    |    |        | さわらのさいきょうやき    | さわら、しろみそ                      | さとう                        |                                      | みりん、しょうゆ、さけ  |           |      |
|    |    |        | すましじる          | とうふ、かまぼこ                      | きびとう                       | えのきたけ、ねぎ、たけのこ                        | かつおだし、さばだし、しお、うすくちしょうゆ   |           |      |
|    |    |        | こまつなとわかめのサラダ   | わかめ                           | ごま、ごまあぶら、きびとう              | こまつな、きゅうり、ホールコーン                     | しお、しょうゆ、りんごす   |           |      |
|    |    |        | きよみオレンジ        |                               |                            | きよみオレンジ                              |  |           |      |
| 13 | 木  | ○      | こどもパン          | だっしふんにゅう                      | こむぎこ、ショートニング               |                                      | さとう、イースト、しお  | 648       | 28.6 |
|    |    |        | てりやきチキン        | とりにく                          | みずあめ                       | しょうが                                 | しょうゆ   |           |      |
|    |    |        | コーンクリームスープ     | とりにく、とうじゆつ、きゅうりにゅう、しろはなまめペースト | こむぎこ、バター、あぶら               | にんじん、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン             | チキンブイヨン、しお、こしょう  |           |      |
|    |    |        | ツナいりピーンスサラダ    | だいず、ツナ                        | あぶら、きびとう                   | きゅうり、キャベツ、たまねぎ                       | しお、りんごす、こしょう   |           |      |
| 14 | 金  | ○      | ハムとおおなのピラフ     | ハム                            | こめ、バター、あぶら                 | たまねぎ、しめじ、こまつな                        | チキンブイヨン、しお、こしょう、さけ   | 514       | 22.2 |
|    |    |        | きびなごごまフライ      | きびなご                          | パンこ、こむぎこ、ごま、なたねあぶら         |                                      | しお   |           |      |
|    |    |        | わかめスープ         | とりにく、わかめ                      | あぶら                        | ねぎ、ホールコーン、ほししいたけ                     | しお、こしょう、しょうゆ、ポークからスープ  |           |      |
| 17 | 月  | ○      | むぎごはん          |                               | むぎ、こめ                      |                                      |  | 641       | 25.1 |
|    |    |        | おやこに           | とりにく、なまあげ、たまご                 | じゃがいも、あぶら、でんぷん、きびとう        | にんじん、たまねぎ、グリーンピース                    | しょうゆ、みりん、しお  |           |      |
|    |    |        | かいそうサラダ        | かいそうミックス                      | あぶら、ごまあぶら、ごま、きびとう          | ホールコーン、きゅうり、だいこん                     | しお、しょうゆ、りんごす   |           |      |
| 18 | 火  | ○      | むぎごはん          |                               | むぎ、こめ                      |                                      |  | 607       | 24.2 |
|    |    |        | いわしのオレンジに      | いわし                           | とうもろこしでんぷん、さとう、みずあめ        | オレンジかじゅう、オレンジピール                     | しょうゆ、みりん、しお  |           |      |
|    |    |        | みそじる           | とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ             | じゃがも                       | たまねぎ、ねぎ                              | かつおだし、さばだし   |           |      |
|    |    |        | ごまくるみあえ        | こめみそ                          | くるみ、ごま、きびとう                | りよくとうもやし、こまつな、キャベツ                   | みりん、しょうゆ   |           |      |
| 19 | 水  | ○      | いちごマーブルしょくぱん   | だっしふんにゅう、かとうれんにゅう             | きょうりきこ、マーガリン、ショートニング、さとう   | いちごパウダー、いちごソース                       | イースト、しお  | 601       | 20.7 |
|    |    |        | あおのりポテト        |                               | じゃがいも、なたねあぶら               | あおのり                                 | しお   |           |      |
| 20 | 木  | ○      | はるやさいのスープ      | ベーコン、とりにく                     | あぶら                        | にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ                   | しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン   | 553       | 23.6 |
|    |    |        | きんぴらごはん        | とりにく、あぶらあげ                    | こめ、あぶら、きびとう                | ごぼう、にんじん                             | さけ、しょうゆ、しお   |           |      |
|    |    |        | さけのチーズフライ      | さけ、プロセスチーズ                    | パンこ、こむぎこ、なたねあぶら            |                                      | しお   |           |      |
| 21 | 金  | ○      | とんじる           | ぶたにく、あかみそ、しろみそ                | じゃがいも、あぶら、こんにゃく            | にんじん、にんにく、だいこん、ねぎ                    | しょうゆ、かつおだし、さばだし  | 593       | 24.7 |
|    |    |        | むぎごはん          |                               | むぎ、ごはん                     |                                      |  |           |      |
|    |    |        | まーぼーとうふ        | とうふ、ぶたにく、さいかみそ                | あぶら、でんぷん、ごまあぶら、きびとう        | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ   | トウバンジャン、ポークからスープ、しょうゆ、せせんくろソース、さけ                              |           |      |
| 24 | 月  | ○      | ナムル            |                               | いりごま、きびとう                  | にんじん、ほうれんそう、りよくとうもやし、きゅうり、にんにく、しょうが  | しお、しょうゆ  | 568       | 18.9 |
|    |    |        | ごはん            |                               | こめ                         |                                      |  |           |      |
|    |    |        | じゃがいものそぼろに     | とりにく                          | あぶら、じゃがいも、でんぷん、きびとう        | しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ                | しょうゆ、みりん   |           |      |
| 25 | 火  | ○      | こんにゃくサラダ       |                               | ごまあぶら、あぶら、ごま、サラダこんにゃく、きびとう | キャベツ、きゅうり、りよくとうもやし                   | しお、しょうゆ、りんごす   | 520       | 20.1 |
|    |    |        | たけのこごはん        | あぶらあげ、とりにく                    | こめ、あぶら、きびとう                | たけのこ、しめじ、さやえんどう                      | さけ、しょうゆ、しお、みりん   |           |      |
|    |    |        | はたはたのからあげ      | はたはた                          | でんぷん、こむぎこ、なたねあぶら           |                                      | さとう、しお   |           |      |
| 26 | 水  | ○      | かきたまじる         | たまご                           | じゃがいも、でんぷん                 | にんじん、ねぎ、こまつな                         | かつおだし、さばだし、しょうゆ、しお   | 609       | 23.7 |
|    |    |        | ツイストパン         | だっしふんにゅう                      | こむぎこ、さとう、ショートニング           |                                      | イースト、しお  |           |      |
|    |    |        | ポークビーンズ        | ベーコン、ぶたにく、だいず、プロセスチーズ         | じゃがいも、あぶら、きびとう             | たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトピューレ               | ポークからスープ、しお、こしょう、トマトケチャップ                                      |           |      |
| 27 | 木  | ○      | アーモンドサラダ       |                               | あぶら、アーモンド、きびとう             | キャベツ、きゅうり、ホールコーン                     | しお、りんごす、こしょう   | 640       | 21.0 |
|    |    |        | むぎごはん          |                               | むぎ、ごはん                     |                                      |  |           |      |
|    |    |        | シーフードカレー       | えび、あさり、いか、プロセスチーズ             | じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ         | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、たまねぎかこうひん | さけ、チキンからスープ、しょうゆ、ローリエ、デミグラスソース、しお、トマトケチャップ、ちゅうのうソース、ぶどうしゆ、カレーこ |           |      |
| 28 | 金  | ○      | カラフルサラダ        | ハム                            | あぶら、きびとう                   | キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン                | しお、りんごす、こしょう   | 583       | 23.7 |
|    |    |        | わかめごはん         | わかめ                           | こめ、さとう                     |                                      | しお   |           |      |
|    |    |        | ホキのしんたまねぎソースがけ | ホキ                            | でんぷん、なたねあぶら、きびとう           | にんにく、しんたまねぎ                          | さけ、りんごす、しょうゆ   |           |      |
| 28 | 金  | ○      | ごじる            | とうふ、だいず、こめみそ                  | じゃがいも                      | だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ                    | かつおだし、さばだし   | 588       | 22.9 |
|    |    |        | 今月の平均栄養摂取量     |                               |                            |                                      |  |           |      |


☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。



ご入学・ご進学おめでとうございます。学校給食では、成長期にある児童の皆さんの心と体の成長のために、安全でおいしく、栄養満点の給食を提供します。また、児童の皆さんが生涯を通じて健やかに過ごせるように、実際の食事という生きた教材を通じて食育を進めてまいります。1年間どうぞよろしくお願い申し上げます。

| 小学校における学校給食の栄養量の一覧 |              |       |       |
|--------------------|--------------|-------|-------|
|                    | 低学年          | 中学年   | 高学年   |
| エネルギー(kcal)        | 530          | 640   | 750   |
| たんぱく質(g)           | 20           | 24    | 28    |
| 脂質(%)              | エネルギーの25～30% |       |       |
| 食塩(g)              | 2未満          | 2.5未満 | 2.5未満 |
| カルシウム(mg)          | 300          | 350   | 400   |
| 鉄分(mg)             | 2            | 3     | 4     |
| ビタミンA(mg)          | 150          | 170   | 200   |
| ビタミンB1(mg)         | 0.3          | 0.4   | 0.5   |
| ビタミンB2(mg)         | 0.4          | 0.4   | 0.5   |
| ビタミンC(mg)          | 20           | 20    | 25    |
| 食物繊維(g)            | 4            | 5     | 6     |

● 献立紹介

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>12日(水) お赤飯</p> <p>進級おめでとうメニューでお赤飯を<br/>                 だします。日本では昔から赤い色がおめでたい色として、お祝い事で使われてきました。ごま塩をかけて食べてくださいね。</p> | <p>25日(火) たけのご飯</p> <p>その食べ物が一番美味しい季節を「旬」といいます。たけのこの旬は春で、暖かくなってくると、竹藪からによきによきと生えられます。春の味をお楽しみください。</p>  | <p>28日(金) 新玉ネギ</p> <p>新玉ネギは4月から5月にかけて旬を迎えます。普通の玉ネギよりも柔らかくて辛みが少ないのが特徴です。</p> |
|---|--|---|

ちょうどよい一人分の量を盛り付けよう！

- 汁やスープは具をよくかき混ぜてからよそう。
- ご飯やサラダは最初に4つに分けて量の目安をつける。

36にんクラスならだいたい9にんぶん

● 一年間よろしくお願いします！

4月から大砂土小の栄養教諭になりました、中司なつみです。給食室と協力して楽しい給食にしますのでよろしくお願いします。



調理業務はグリーンハウス(株)に委託されています。