

# 4月 献立予定表

●今月の目標 きゅうしょくを たのしくたべよう●



令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					1人分 -	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩 相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
8	月	ごはん	〇	ハヤシルウ チキンナゲット(2こ) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	さくら ゼリー	豚肉 大豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 さやいんげん ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ にんにく コーン カリフラワー	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	671	20.0	
9	火	ごはん	〇	さばのごまみそだれ ポパイサラダ のっぺいじる		さば みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 えのきたけ もやし ごぼう 椎茸 ねぎ	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	647	26.8	
10	水	むぎごはん	〇	まつかぜやき マヨおひたし さつまじる		鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 さつま芋	ドレッシング ごま	651	18.8	
11	木	ハニー トースト	〇	ひじきのマリネ チキンピーズ	ヨーグルト	ハム 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 パセリ トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	パン はちみつ じゃが芋 砂糖	油 マーガリン	659	22.2	
12	金	ごはん	〇	はるまき もやしサラダ マーボーどうぶ		豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ たけのこ もやし 椎茸	米 春巻の皮 砂糖 でん粉	ごま油	679	24.5	
15	月	わかめ ごはん	〇	おはなのとうふハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ おいわいじる	おいわい クレープ	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 えのきたけ 椎茸 玉ねぎ コーン	米 でん粉 砂糖 クレープ	ドレッシング	656	20.4	
☆給食メモ☆ ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい生活に胸を躍らせていることでしょう。今日は、新学年を迎えるみなさんの成長と新しいスタートを祝い、「お祝い献立」です。														
16	火	ごはん	〇	ポークカレー オムレツ わかめとツナのサラダ		豚肉 鶏肉 卵 レンズ豆 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油	672	21.6	
17	水	むぎごはん	〇	とりにくのレモンしょうゆやき ちくさあえ きりぼしだいこんとじゃがいものみそしる	オレンジ	豚肉 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし ねぎ 切干大根 オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	653	21.6	
18	木	ナポリタン	〇	ホキフライ(ソース) こまつなとツナのマヨネーズサラダ	むしケーキ	ツナ ホキ ウィンナー	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン	スパゲティ 砂糖 パン粉 蒸しケーキ	油 マヨネーズ	637	26.8	
19	金	ごはん	〇	さけのみそマヨネーズやき ぶたにくとじゃがいものものにもの かきたまじる	いちごと みかんの ゼリー	さけ 豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 椎茸 玉ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 ゼリー	油	668	18.1	
22	月	むぎごはん	〇	とりにくのオレンジジュースやき チーズサラダ ミネストローネ		鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 マカロニ 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	664	22.1	
23	火	ごはん	〇	いわしのしょうがに しおにくじゃが くだくさんみそしる	ヨーグルト	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 キャベツ 生姜 ねぎ にんにく	米 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	668	21.2	
24	水	むぎごはん	〇	ちゅうかどのぐ ごまみそあえ	アップルパイ	豚肉 かまぼこ いか ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ もやし 椎茸 たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖 アップルパイ	ごま油	636	19.4	
25	木	まるパン	〇	やさいコロック(ソース) キャベツソテー こめこのシチュー	いっしょにパンに はさんでたべよう	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 さやいんげん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ エリンギ しめじ コーン	パン 米粉 さつま芋 パン粉	油 バター	682	24.1	
26	金	ごはん	〇	ぶたにくのこうみやき なっとうあえ すいとんじる		豚肉 納豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 キャベツ もやし ごぼう	米 すいとん 砂糖	油 ごま油	686	21.7	
30	火	むぎごはん	〇	チンジャオロース ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ はくさいとにくだんこのちゅうかスープ	とうにゅう プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー 小松菜	生姜 白菜 ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン粉 プリン	油 ごま油 ごま	654	21.0	
4月、5月分の給食費口座振替日は、7月1日です。											平均	661	21.9	
												26.2	2.1	

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 学校給食摂取基準(8~9歳)

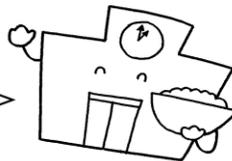
エネルギー：650kcal  
たんぱく質：摂取エネルギーの13~20%  
脂質：摂取エネルギーの20~30%  
塩分：2.0g未満

出典  
「家庭とつながる！  
新食育ブックシリーズ」  
(少年写真新聞社)

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日  
をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。



## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

## 食事マナーを 守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあればいいのです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。