

# 給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和2年 4月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきませ	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
20日 月	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とひじきのかみかみあえ じゃがいもと青菜のみそ汁	魚	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 大豆 れんこん きゅうり もやし にんじん ひじき マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) みそ	<ひじき> ひじきは真っ黒で磯の香りがし、歯ざわりもおいしさの ひとつです。乾燥させ長く保存ができるようにしたの は、日本の昔からの知恵です。茎の部分は「長ひじ き」、葉のような先の部分は「芽ひじき」と言います。 私たちの骨になるカルシウム、おなかの掃除をしれく れる食物せんいがたっぷりです。	E 685 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 312 mg NaCl 1.7 g
21日 火	ごはん 手作りヘルシーハンバーグ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 打ち豆汁	魚	米 木綿豆腐 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 卵 チーズ ひじき ごま バター りんご かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖 まいたけ じゃがいも にんじん 油揚げ 打ち豆 ねぎ うるめ節(魚) みそ	<学校給食に込められた思い> 給食は皆さんに色々な食べ物や料理があることを 知ってもらい、味覚の幅を広げ、健康で丈夫な体 を作ってほしいという思いで作られています。中に は苦手なものもあるとは思いますが、私たちは感 謝していただくことを忘れないようにしましょう。	E 714 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 351 mg NaCl 2.3 g
22日 水	チキンライス きんぴら肉団子 キャベツの和風サラダ ふわふわ卵スープ	魚 卵	米 小麦粉 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんにく サラダ油 きんぴら肉団子(アレ無) キャベツ きゅうり にんじん 青じそドレッシング(魚だし) 砂糖 卵 チーズ パン粉 ベーコン 玉ねぎ にんじん 木綿豆腐 パセリ	<たまご> 卵は平安時代の頃から食べられており、江戸時代 になると卵焼きなどの卵料理が登場しました。しかし、 牛乳も卵もとても高価だったので、病気の人のための 食品でした。卵には、体をつくるもととなるタンパク質 が多く含まれています。食欲のない病気の時でも、栄 養価が高く食べやすい卵を、昔の人はよく知っていた のですね。	E 645 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 356 mg NaCl 3.0 g
23日 木	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ しめじあえ 若竹汁 手作りみかんゼリー	魚	米 ふくらぎ 米粉 片栗粉 大豆油 白みそ みそ 砂糖 しょうが しめじ 砂糖 チンゲンサイ にんじん 絹ごし豆腐 たけのこ 玉ねぎ わかめ みつば うるめ節(魚) みかん缶 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	<しめじ> しめじは、「香り松茸、味しめじ」とも言われるように、 味がよいことで知られるきのこですが、すばらしいのは 味だけではなく、しめじには、カルシウムを体 の中に取り入れやすくする働きやおなかの調子をを整え る働き、ガンなどの病気になりにくい体をつくる働きな ど、とても良い働きのある栄養がたっぷり含まれてい ます。	E 696 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 318 mg NaCl 2.4 g
24日 金	ミルクロール いかボールのたこ焼き風 ささみと野菜のレモンサラダ 白菜と大豆の米粉シチュー	魚	ミルクロール いかボール(魚) 大豆油 片栗粉 青のり かつお節(魚) キャベツ 小松菜 切干大根 コーン 鶏肉 レモン マヨネーズ 砂糖 白菜 じゃがいも 大豆 ベーコン にんじん 牛乳 バター 米粉	<米粉> 「米粉」はその名の通り、米を粉にしたものです。日 本の農家の方は、割れた米やくず米であっても無 駄なく利用するものとして米粉を作り、利用してき ました。揚げ物をする時に米粉を使うと、油を吸収 しにくく、冷めてもべたつきません。パンや麺にする とモチモチした食感が楽しめます。	E 674 kcal P 18.0 % F 41.0 % Ca 377 mg NaCl 3.0 g
27日 月	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目ひじき じゃがいものそぼろ煮	魚	米 ちくわ(魚) 小麦粉 片栗粉 大豆油 ひじき 大豆 鶏肉 れんこん にんじん さやいんげん ごま油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 豚肉 こんにゃく 小松菜 しょうが サラダ油 砂糖 うるめ節(魚) 片栗粉	<ちくわ> ちくわは、魚のすり身に調味料を入れて練ったもの を、竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりして 作ります。串を抜くと筒状になり、その切り口が竹 に似ていることから、漢字で「竹」の「輪」と書いて 「竹輪」となりました。給食ではみんなの大好きな カレー味です。	E 668 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 311 mg NaCl 2.5 g
28日 火	ごはん 鮭のあけぼの焼き 青菜のごまあえ 豚汁 いちご	魚 卵	米 鮭 マヨネーズ にんじん 小松菜 錦糸卵(卵) もやし 砂糖 ごま 豚肉 大根 ごぼう にんじん 木綿豆腐 こんにゃく ねぎ うるめ節(魚) みそ いちご	<あけぼの焼き> 「あけぼの焼き」とは、にんじんとマヨネーズを混ぜ 合わせたソースを魚にのせて焼いた料理を言いま す。今日はきれいなピンク色の鮭を使いました。焼 く前には淡いピンク色のソースが、オープンで焼くと きれいなオレンジ色がかったピンク色の「あけぼの 色」に変わります。	E 658 kcal P 19.0 % F 28.0 % Ca 357 mg NaCl 2.1 g
29日 水	昭 and の日		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g	
30日 木	ごはん 昆布ふりかけ トンカツ れんこんサラダ 花ふのすまし汁	魚 山芋・魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 大豆油 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ブロッコリー ツナ(魚) マヨネーズ ごま 木綿豆腐 小松菜 ごぼう 花ふ はんぺん(山芋・魚) うるめ節(魚)	<はし> はしは、はさんだり、混ぜたりするなど、多くの機能を 持っています。はしだけを使って食べるのは、日本特 有とも言われています。上手に使いこなすためには、 正しく持つことが基本です。はしを正しく持つと、手 の一部のように使いこなすことができ、さまざまな料 理をスムーズに食べることができます。	E 713 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 356 mg NaCl 2.3 g

## 学校給食の7つの目標

## 給食が始まります!

学校給食は、学校教育活  
動の一環として、栄養バラ  
ンスのとれた食事を食べ  
ながら、楽しい雰囲気の中  
で子どもたちの心身の健  
康、健やかな成長を育ん  
でいきます。

自然の恵みに感謝  
する

健康の保持増進

働く人たちに感謝し  
て食べる

栄養バランスよく、  
規則正しく食べる

地域の食を知り未来  
に伝える

社交性と協同の精神  
を養う

食を通して社会の  
しくみを知る

白衣・ぼうし・マスク  
は洗濯した清潔なもの。  
(ポタンやゴムの補修  
はご家庭でお願いま  
す)

手はせっけんでき  
よく洗い、つめも切りま  
しょう。

清潔なハンカチを  
使いましょう。

きちんとした  
身支度で  
給食当番をしましょ  
う。

髪の毛が食事に入  
らないように。

つばが  
とばないように。