

# 4月給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
9 火 2~6年生 給食開始	バターロール	卵・乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご パン酵母 塩)	エネルギー 569 kcal	入学・進級おめでとうございませす。みなさんはこれから1年間で約190回給食を食べます。給食を通して、食べ物の栄養や旬、地域の食材や郷土料理などを学び、食事のマナーや配膳の仕方などを身につけていきましょう。みなさんの給食は、給食センターの調理員さんが作っています。感謝の気持ちで残さず食べましょう。	19 金	ごはん	米	エネルギー 625 kcal	「きんぴら」という変わった名前は、「浄瑠璃」という昔からある演劇のお話からつけられました。とても強くて、悪者を勇ましくやつつけた主人公の名前が「金平」だったこと、材料に使われるごぼうに歯ごたえがあり、力をつける食べ物だったことから考えました。給食でも、たくさんのごぼうを丁寧に炒めて作りました。	
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 26.4 g			いわしのレモン煮	魚	いわしのレモン煮(いわし 砂糖 醤油 かぼす果汁 みりん でん粉 レモン果汁 塩)		たんぱく質 24.1 g
	ポテトサラダ		じゃがいも ハム きゅうり にんじん ノエックトレッシング 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう	脂 質 26.1 g			きんぴらごぼう		ごぼう 豚肉 にんじん こんにやく ピーマン 醤油 ごま 酒 みりん 砂糖 油 ごま油		脂 質 18.3 g
	野菜と豆腐のスープ		豆腐 白菜 ほうれん草 にんじん えのきたけ 醤油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 278 mg			打ち込み汁		うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし		カルシウム 422 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.1 g
10 水	ごはん/野菜ふりかけ		米 / 野菜ふりかけ(米 じゃがいも 砂糖 ひえ でん粉 塩 トマト かぼちゃ ほうれん草 昆布 たまねぎ 水あめ)	エネルギー 586 kcal	給食の配膳はうまくできていますか?ごはんは、全体を半分や4つに区切り、盛りつけの目安量にしましょう。底に貝が沈みかたな汁物は、下の方からかき混ぜながら盛りましょう。食器の端に出た食べ物は中に入れて渡しましょう。給食の配膳が手際よくできると、食べる時間を長くとれるので、より味わって食べられます。	22 月	ごはん	米	エネルギー 652 kcal	さばのように背中が青い魚にはDHAやI PAというからだによい脂肪酸が含まれています。DHAには記憶力を高める働きがあり、I PAには血液をサラサラにする働きがあります。生活習慣病を予防するためにも、残さず食べてほしい魚です。今回は、粉をつけて油で揚げたさばに、大根おろしの和風ソースをからめました。	
	お花の豆腐バーグ		お花の豆腐バーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たんぱく 油 にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにくしょうが) 醤油 砂糖 みりん かたくり粉	たんぱく質 20.8 g			揚げさばのおろしソースかけ	魚	さば 大根 油 醤油 かたくり粉 砂糖 米粉 酒 みりん		たんぱく質 26.4 g
	リボンパスタの春サラダ		キャベツ ブロッコリー マカロニ にんじん とうもろこし ハム ノエックトレッシング レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 18.0 g			青菜のごまあえ		もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖		脂 質 24.2 g
	手まりふのみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし 手まりふ	カルシウム 378 mg			かきたま汁	卵	豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 干しいたけ		カルシウム 360 mg
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g				
11 木 1年生 給食開始	クロワッサン	卵・乳	クロワッサン(小麦粉 マーガリン 砂糖 たまご イースト 塩 小麦グルテン 小麦麦芽)	エネルギー 643 kcal	「ラバ」はフランス語で「すりおろす」という意味です。チーズをすりおろす道具で「ラバ」を粗いせん切りにしたことから名付けられました。酢・オリーブオイル・塩でドレッシングを作り、せん切りにしたにんじんと混ぜ合わせて作ります。料理の彩りによく使われるにんじんですが、今回はサラダの主役になっています。	23 火	セルフドッグパン(ウインナー)	乳	コッパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩)	エネルギー 699 kcal	「ヨーグルト」は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に「酪」という名前で作られていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。残さず食べましょう。
	マカロニグラタン	乳	豆乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ しめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう バセリ	たんぱく質 24.6 g			マカロニサラダ	魚	ウインナーソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖	たんぱく質 26.0 g	
	にんじんとツナのラバ	魚	にんじん キャベツ 水菜 ツナ【魚】粒マスタード 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 33.2 g			野菜のコンソメスープ	乳/乳	キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】ノエックトレッシング とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 白菜 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 にんじん えのきたけ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂 質 33.7 g	
もやしとベーコンのスープ		もやし 小松菜 玉ねぎ ベーコン にんじん とりがらだし コンソメ 醤油 塩 こしょう	カルシウム 397 mg	ソフトクリームヨーグルト/牛乳	乳/乳	ソフトクリームヨーグルト(練乳 粉乳 砂糖 クリーム) / 牛乳	カルシウム 493 mg				
お祝いクレープ/牛乳	/乳	お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 水あめ 大豆粉) / 牛乳	食塩相当量 2.8 g	ソフトクリームヨーグルト/牛乳	乳/乳	ソフトクリームヨーグルト(練乳 粉乳 砂糖 クリーム) / 牛乳	食塩相当量 2.0 g				
12 金	ポークカレー(カレーソース)		米 大麦	エネルギー 642 kcal	「キャベツ」は、40枚ほどの葉が重なり合って玉になる野菜です。春キャベツは、冬のキャベツと比べて巻き方が柔らかく、芯が太いのが特徴です。世界で最も古くから育てられてきたキャベツには、菌やウイルスと戦う免疫力を高めてくれるビタミンやミネラルが含まれています。水に溶けているので、残さず食べましょう。	24 水	ごはん	米	エネルギー 610 kcal	給食で作るみそ汁やすまし汁は、いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが、だしをきかせることで、調味料をたくさん入れなくてもおいしい汁物を作ることができます。また、塩のとり過ぎも防ぐことができ、食べる人を健康にしてくれます。だしをきかせた汁物の価値を見直しましょう。	
	たまごとキャベツの春色サラダ	卵	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 にんにくしょうが 油	たんぱく質 22.0 g			ちくわの磯辺揚げ	魚	ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 青のり		たんぱく質 20.7 g
	いちご		キャベツ たまご 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 22.0 g			五色あえ		小松菜 もやし にんじん しめじ ハム 醤油 砂糖 みりん		脂 質 15.2 g
	牛乳	乳	いちご	カルシウム 305 mg			豚汁		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく えのきたけ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒		カルシウム 338 mg
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	りんごゼリー/牛乳	/乳	りんごゼリー(りんご 砂糖) / 牛乳	食塩相当量 2.1 g				
15 月	ごはん		米	エネルギー 640 kcal	「切り干し大根」は、大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がギュッとつまっています。特に、骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。切り干し大根を和え物やサラダにすると、歯ごたえが残るので、よくかんで食べることもつながります。	25 木	食パン/チョコクリーム	乳/乳	食パン(小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳) / チョコレートクリーム(砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココア パター)	エネルギー 626 kcal	「ピザ」は、小麦粉とオリーブオイルを混ぜて作ったパン生地を、丸く薄くのばし、その上にトマトソースと具をのせて、オーブンや釜で焼いた料理です。イタリアのナポリで、貧しい人々が食べていたトマトトーストを観光客へ出したのがピザの始まりです。「豚肉のピザ焼き」は、豚肉にピザソースとチーズをのせて焼きました。
	豚肉のねぎみそ焼き		豚肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒	たんぱく質 26.7 g			豚肉のピザ焼き	乳	豚肉 ピザソース 玉ねぎ ピーマン 粉チーズ 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 27.5 g	
	小松菜と切り干し大根のごまあえ		キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 切り干し大根 ごま 醤油 砂糖	脂 質 19.2 g			おじゃこのサラダ	魚	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しらす干し オリーブ油 砂糖 塩	脂 質 28.1 g	
	白玉だんごのすまし汁		豆腐 白玉だんご ごぼう えのきたけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩	カルシウム 370 mg			じゃがいもの豆乳スープ		豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 ベーコン にんじん 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 310 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g				
16 火	フィッシュバーガー(まるパン)	乳	まるパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩)	エネルギー 664 kcal	食事の後は、片づけをきちんとしましょう。茶碗やお皿にごはん粒や食べ物が残っていると、きれいに洗うまでにたくさんのお水と時間がかかります。茶碗やお皿の食べ物を残さず、きれいに食べることもマナーの1つです。きれいに後片づけされていると、食器を洗う調理員さんが気持ちよく仕事ができるので、協力しましょう。	26 金	たけのこごはん		米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ にんじん 砂糖 みりん	エネルギー 606 kcal	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷり溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、10日ほどで竹になってしまうともいわれ、食べられる期間が短い野菜です。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つ効果があるとされています。給食では「たけのこごはん」にしたので、春を感じて味わって食べましょう。
	(白身魚フライ)	魚	白身魚フライ(ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 油 塩) 油 中濃ソース	たんぱく質 23.0 g			厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油)	たんぱく質 22.6 g	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり 水菜 ノエックトレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 30.0 g			ツナとひじきのサラダ	魚	キャベツ ツナ【魚】小松菜 ノエックトレッシング しそ ひじきのつくだ煮 レモン果汁 こしょう	脂 質 21.9 g	
	ミネストローネ		じゃがいも 玉ねぎ トマトジュース ベーコン さやいんげん にんじん 大豆 トマト ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	カルシウム 288 mg			じゃがいものみそ汁		じゃがいも 豆腐 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 336 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g				
17 水	肉みそ丼(肉みそ丼の具)		米 大麦	エネルギー 579 kcal	毎日朝食を食べていますか?朝食は英語で「breakfast」、断食をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食は、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べ、元気に過ごしましょう。	30 火	バターロール	卵・乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご パン酵母 塩)	エネルギー 593 kcal	運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切です。たんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素がからだの中でうまく働くために、ビタミンも十分にとらなければなりません。食べた物から作られるのが、からだです。食事にも気を配りましょう。
	水ぎょうざのスープ		ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 酒 大豆ミート 醤油 ごま油 トウバンジャン にんにく	たんぱく質 21.3 g			さけのコーンフレーク焼き	魚	さけ コーンフレーク ノエックトレッシング 塩 こしょう	たんぱく質 24.8 g	
	オレンジ		水ぎょうざ(キャベツ 豚肉 ねぎ しょうが 小麦粉 ごま油) 玉ねぎ テンゲンサイ たけのこ にんじん とりがらだし 醤油 酒 干しいたけ 中華スープ 塩 こしょう	脂 質 17.3 g			ほうれん草のサラダ		ほうれん草 もやし ハム にんじん 酢 醤油 ごま 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 27.1 g	
	牛乳	乳	オレンジ	カルシウム 331 mg			野菜たっぷりスープ		じゃがいも 玉ねぎ 大根 テンゲンサイ にんじん とりがらだし コンソメ 醤油 こしょう	カルシウム 279 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g				
18 木	食パン	乳	食パン(小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳)	エネルギー 542 kcal	食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスがくずれてしまいます。栄養不足になったり、脂肪や糖分をとりすぎたりしていると、病気にかかりやすくなったり、治るのに時間がかかったりします。苦手な食べ物にも栄養があるので、少しずつ食べて、丈夫なからだをつくりましょう。	30 火	いちごジャム		いちごジャム	たんぱく質 24.7 g	たのしい給食はじまりますよ
	オムレツのトマトソース	卵	プレーンオムレツ(卵 コーンスターチ 酢 砂糖 塩 醤油 とりがらだし 油) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖	脂 質 18.3 g			オムレツのトマトソース		プレーンオムレツ(卵 コーンスターチ 酢 砂糖 塩 醤油 とりがらだし 油) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖	脂 質 18.3 g	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g				

※都合により献立は変更になることがあります。 ※今月の地産物(石川県産) …米、米粉、牛乳、卵、大豆、小松菜、ほうれん草、サバ、たけのこ

