

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	ルルギー対応	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	ルルギー対応	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
8 火 2~6年生 給食開始	ごはん/昆布ぶりかけ お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 手まり麩のみそ汁 あおりんごゼリー／牛乳	/	米 / 昆布ぶりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり) 豆腐バーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖 にんにく 生姜)醤油 砂糖 みりん 片栗粉 マカロニ キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう 麩 小綿豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ みそ 煮干だし 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)/牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 467 mg 食塩相当量 2.1 g	入学・進級おめでとうございます。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。	18 金	ごはん ちくわの磯辯揚げ 五色あえ 豚汁 ヨーグルト／牛乳	/	米 ちくわ【魚】小麦粉 米粉 青のり油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん ジャガイモ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ みそ 煮干だし ヨーグルト／牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.0 g	「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」という名前で食べ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。
9 水	コンソメライス ぶりカツ コールスローサラダ ポークピーンズ 牛乳	魚 魚 魚 乳	米 大麦 コンソメ 塩 ぶりのみぞ漬けフライ(ぶり みそ こうじ 砂糖 水あめ みりん 酒 バン粉 小麦粉 塩)油 中濃ソース ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 大豆 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん ジャガイモ さやいんげん オリーブ油 とりがら だし コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 24.8 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.4 g	「ぶり」は養殖が多く流通していますが、天然ぶりは主に長崎、島根などが産地です。冬が旬で、成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。関東ではわかじ、いなだ、わらさ、ぶり、関西ではわかな、つばさ、はまち、めじろ、ぶりなど呼ばれています。血の流れをよくしたり、脳を活性化させるはたらきがあります。	21 月	ごはん 厚焼きたまご きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	卵 卵 卵 牛乳	米 あつやきたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油) ごぼう 豚肉 酒 にんじん こんにゃく ピーマン ごま 油 醤油 みりん 砂糖 ごま油 うどん【小麦】小松菜 にんじん 玉ねぎ 油揚げ はくさい ねぎ みそ 煮干だし 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 1.7 g	「きんぴら」という変わった名前は、「淨瑠璃」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、悪者を勇ましくやっつけた主人公の名前が「金平」だったことと、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。
10 木 1年生 給食開始	セルフドッグ (コッペパン) (ワインナー) 野菜のカレーソテー じゃがいものミルクスープ お祝いゼリー／牛乳	乳 乳 乳 牛乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) ワインナー トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし にんじん ブロッコリー 油 ようが にんにく 白麹漬けの素(米こうじ 玄米 塩) カレー粉 玉ねぎ にんじん とり肉 酒 油 ほうれん草 ジャガイモ 牛乳 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう お祝いゼリー(いちご 糖類 豆乳 水あめ)/牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.6 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.0 g	食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方はかりしていると、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ることがあります。苦手な食べ物にも栄養があるのです。少ししつべて、丈夫ながらだをつくりましょう。	22 火	たけのこごはん ハタハタ唐揚げ ひじきと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ にんじん 砂糖 みりん はたはたから揚げ(はたはた でん粉 バン粉 塩 こしょう パプリカ 生姜 唐辛子 にんにく 砂糖)油 キャベツ ブロッコリー 醤油 砂糖 ひじき とうもろこし レモン果汁 ノンエッグドレッシング こしょう じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干だし 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 382 mg 食塩相当量 2.6 g	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷりとため、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ふともいわれ、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能があるといわれています。「たけのこはん」で、春を感じて味わって食べましょう。
11 金	ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	魚 卵 卵 乳	米 さば 酒 片栗粉 油 白みそ みそ 砂糖 みりん 生姜 小松菜 にんじん もやし 砂糖 しょうゆ ごま にんじん 玉ねぎ 豆腐 卵 しいたけ ねぎ 煮干だし 醤油 塩 片栗粉 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 2.1 g	さばのようすに背中が青い魚にはDHAやIPAA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、IPAA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、みそだれをからめました。	23 水	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ 野菜の昆布あえ うま煮 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 高野豆腐 米粉 片栗粉 油 ジャガイモ 醤油 酒 砂糖 はちみつ 青のり キャベツ ブロッコリー 塩 昆布 醤油 鶏肉 酒 生揚げ 大根 こんにゃく にんじん ちくわ【魚】さやいんげん しいたけ 煮干だし みりん 砂糖 醤油 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.0 g	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一つです。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。
14 月	ごはん 春巻き パンサンスー ^ト 八宝菜 牛乳	米 卵 卵 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぶん 生姜 椎茸)油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ 水煮 うずら 卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳	エネルギー 691 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 1.7 g	「口中調味」という言葉を知っていますか。口の中でごはんとおかずと一緒にしてよくからんで食べる食べ方です。おかずとごはんのバランスを考えながら食べることで、残さず食べることができます。今日のようなメニューの時も、八宝菜をごはんに「かける」のではなく、口の中でいつしょにして食べられるといいですね。	24 木	ミルク食パン/チョコクリーム マカロニグラタン にんじんとツナのラペ コンソメ・ジュリアン 牛乳	乳/卵 魚 魚 乳	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩)/チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳) とり肉 白ワイン マカロニ 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし 油 白ワイン コンソメ 米粉 牛乳 塩 こしょう チーズ にんじん キャベツ きゅうり ツナ【魚】マスター酢 砂糖 醤油 塩 こしょう にんじん ベーコン えのきだけ だいこん チンゲンサイ とりがらだし コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 31.8 g カルシウム 476 mg 食塩相当量 2.9 g	「ラベ」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にんじんを細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を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。
15 火	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	米 米 米 乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうが じやがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干だし	エネルギー 641.4 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.0 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.1 g	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す。底に貝が沈みがちな汁物は、下の方からかき混ぜながら盛りまします。食器の端に出ていた食べ物は中に入れて渡します。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。	25 金	ポークカレー(ごはん) (カレールウ) 卵とキャベツの春色サラダ いちご 牛乳	米 卵 卵 米	豚肉 玉ねぎ にんじん ジャガイモ にんにく 生姜 油 とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース カレールウ【小麦】 たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 こしょう 酒 いちご 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 2.5 g	「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。
16 水	ごはん さけの塩こうじ焼き 小松菜のごまあえ 沢煮椀 牛乳	米 魚 魚 乳	米 さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 にんじん ごぼう しいたけ 三つ葉 醤油 塩 煮干だし 昆布だし	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 1.3 g	運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などをよく鍛錬することが大切です。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のうまく働くために、ビタミンも十分にとり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。	28 月	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き たまごとひじきの酢の物 白玉団子のすまし汁 牛乳	米 卵 卵 米	豚肉 みそ ねぎ にんにく 砂糖 みりん 醤油 酒 もやし キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 酒)ひじきついたけ 煮干し酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 にんじん もち米粉 でん粉 ごぼう えのきだけ 小松菜 塩 醤油 みりん 昆布だし 煮干だし 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 2.0 g	給食で作るみそ汁やすまし汁は、いわしの削り節や昆布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おいしく汁物を作ることができます。また、塩の通り過ぎも防ぐことができます。だしをきかせた汁物の価値を見直しましょう。
17 木	バターロール 鶏肉のピザ焼き 春キャベツとツナのスパゲッティ もやしとベーコンのスープ バナナ／牛乳	卵・乳 乳 魚	バターロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) とり肉 白ワイン 塩 こしょう ピーマン 玉ねぎ ピザソーストマトケチャップ 砂糖 チーズ スパゲッティ 塩 ツナ【魚】玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 こしょう もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらだし コンソメ 醤油 塩 こしょう バナナ／牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 21.6 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 3.0 g	「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觀光客へ出したのがピザの始まりです。「どり肉のピザ焼き」は、どり肉にピザソースとチーズをのせて焼きました。	30 水	肉みそ丼(ごはん) (具) ワンタンスープ フルーツポンチ 牛乳	米 魚 魚 米	牛肉 大豆 しょうが 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバン・ヤン ほうれんそう にんじん もやし 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま)キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 酒 醤油 塩 こしょう とりがらだし 中華スープ りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) バインアップル もも 砂糖 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 278 mg 食塩相当量 2.3 g	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。朝食には、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。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。

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