

# 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ギーン(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ギーン(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/昆布ふりかけ		米 / 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり)	エネルギー 637 kcal	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		米	エネルギー 603 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。
	お花の豆腐バーグ		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	たんぱく質 21.3 g			ちくわの磯辺揚げ	魚	ちくわ【魚】小麦粉 米粉 青のり 油	たんぱく質 22.1 g	
	リボンパスタの春サラダ		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	脂 質 17.4 g			五色あえ		小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖	脂 質 16.0 g	
	手まり麩のみそ汁		麩 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ みそ 煮干しだし	カルシウム 467 mg			豚汁		こんにやく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 333 mg	
	あおりんごゼリー／牛乳	／乳	青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)／牛乳	食塩相当量 2.1 g			ヨーグルト／牛乳	乳／乳	ヨーグルト／牛乳	食塩相当量 2.0 g	
9 水	コンソメライス		米 大麦 コンソメ 塩	エネルギー 740 kcal	「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。関東ではわかし、いなだ、わらさ、ぶり、関西ではわかな、つばす、はまち、めじろ、ぶりと呼ばれます。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		米	エネルギー 612 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。
	ぶりカツ	魚	ぶりのみそ漬けフライ(ぶり みそ こうじ 砂糖 水あめ みりん 酒 パン粉 小麦粉 塩)油 中濃ソース ウスターソース	たんぱく質 27.8 g			厚焼きたまご	卵	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)	たんぱく質 23.0 g	
	コールスローサラダ		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	脂 質 24.8 g			きんぴらごぼう		ごぼう 豚肉 酒 にんじん こんにやく ピーマン ごま 油 醤油 みりん 砂糖 ごま油	脂 質 17.9 g	
	ポークビーンズ		大豆 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 とりがらし コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 295 mg			打ち込み汁		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 煮干しだし	カルシウム 343 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g	
10 木 1年生 給食開始	セルフドッグ(コッペパン)	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)	エネルギー 633 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か、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。	22 火	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 599 kcal	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷりためて、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いわれています。「たけのこごはん」で、春を感じて味わって食べましょう。
	(ウインナー)		ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 砂糖	たんぱく質 23.9 g			ハタハタ唐揚げ	魚	はたはたから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ 生姜 唐辛子 にんにく 砂糖)油	たんぱく質 20.8 g	
	野菜のカレーソテー		キャベツ もやし にんじん ブロッコリー 油 しょうが にんにく 白乾漬けの素(米こうじ 玄米 塩)カレー粉	脂 質 27.6 g			ひじきと野菜のサラダ		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	脂 質 21.2 g	
	じゃがいものミルクスープ	乳	玉ねぎ にんじん とり肉 酒 油 ほうれん草 じゃがいも 牛乳 米粉 とりがらし コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 380 mg			じゃがいものみそ汁		じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 382 mg	
	お祝いゼリー／牛乳	／乳	お祝いゼリー(いちご 糖類 豆乳 水あめ)／牛乳	食塩相当量 2.0 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	
11 金	ごはん		米	エネルギー 667 kcal	さばのように背中が青い魚にはDHAやI P Aというからだによい脂肪酸が含まれています。D H Aには記憶力を高める働きがあり、I P A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		米	エネルギー 604 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。
	さばのしょうがみそがらめ	魚	さば 酒 片栗粉 油 白みそ みそ 砂糖 みりん 生姜	たんぱく質 26.5 g			高野豆腐の甘辛がらめ		高野豆腐 米粉 片栗粉 油 じゃがいも 醤油 酒 砂糖 はちみつ 青のり	たんぱく質 23.6 g	
	青菜のごまあえ		小松菜 にんじん もやし 砂糖 しょうゆ ごま	脂 質 24.1 g			野菜の昆布あえ		キャベツ ブロッコリー 塩昆布 醤油	脂 質 17.9 g	
	かきたま汁	卵	にんじん 玉ねぎ 豆腐 卵 しいたけ ねぎ 煮干しだし 醤油 塩 片栗粉	カルシウム 349 mg			うま煮	魚	鶏肉 酒 生揚げ 大根 こんにやく にんじん ちくわ【魚】さやいんげん しいたけ 煮干しだし みりん 砂糖 醤油	カルシウム 367 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	
14 月	ごはん		米	エネルギー 691 kcal	「口中調味」という言葉を知っていますか。口中でごはんとおかずを一緒にしてよくか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、口中でいっ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	乳／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)	エネルギー 633 kcal	「ラペ」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。
	春巻き		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	たんぱく質 19.7 g			マカロニグラタン	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	たんぱく質 27.1 g	
	バンサンスー		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 ごま	脂 質 26.4 g			にんじんとツナのラペ	魚	にんじん キャベツ きゅうり ツナ【魚】マスタード 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう	脂 質 31.8 g	
	八宝菜	卵	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	カルシウム 301 mg			コンソメ・ジュリアン		にんじん ベーコン えのきたけ だいこん チンゲンサイ とりがらし コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 476 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	
15 火	わかめごはん		米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 641.4 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。底に具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。	25 金	ポークカレー(ごはん)		米	エネルギー 657 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。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうが	たんぱく質 26.9 g			(カレールウ)		豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく 生姜 油 とりがらし トマトケチャップ ウスターソース カレールウ【小麦】	たんぱく質 22.2 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも 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	脂 質 23.0 g			卵とキャベツの春色サラダ	卵	たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 こしょう 油	脂 質 22.0 g	
	だいこんと油揚げのみそ汁		小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 319 mg			いちご		いちご	カルシウム 305 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
16 水	ごはん		米	エネルギー 620 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。	28 月	ごはん		米	エネルギー 599 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。
	さけの塩こうじ焼き	魚	さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん	たんぱく質 26.5 g			豚肉のねぎみそ焼き		豚肉 みそ ねぎ にんにく 砂糖 みりん 醤油 酒	たんぱく質 25.2 g	
	小松菜のごまあえ		油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま	脂 質 20.9 g			たまごとひじきの酢の物	卵	もやし キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)ひじきつくだ煮 ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油	脂 質 16.6 g	
	沢煮椀		豚肉 酒 大根 にんじん ごぼう しいたけ 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし	カルシウム 340 mg			白玉団子のすまし汁		木綿豆腐 にんじん もち米粉 でん粉 ごぼう えのきたけ 小松菜 塩 醤油 みりん 昆布だし 煮干しだし	カルシウム 306 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.3 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	
17 木	バターロール	卵・乳	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)	エネルギー 610 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、丸く薄くのはし、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。「とり肉のピザ焼き」は、と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)		米	エネルギー 633 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。
	鶏肉のピザ焼き	乳	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	たんぱく質 31.2 g			(具)		牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし	たんぱく質 21.2 g	
	春キャベツとツナのスパゲッティ	魚	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	脂 質 21.6 g			ワントンスープ	魚	海鮮風ワントン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油)キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 酒 醤油 塩 こしょう とりがらし 中華スープ	脂 質 17.5 g	
	もやしとベーコンのスープ		もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらし コンソメ 醤油 塩 こしょう	カルシウム 365 mg			フルーツポンチ	パイン	りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)パインアップル もも 砂糖	カルシウム 278 mg	
	バナナ／牛乳	／乳	バナナ／牛乳	食塩相当量 3.0 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 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