

# 4月

# 給食予定こんだて表

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	
10月	(麦飯) カレーライス ハムとキャベツの和え物 お祝いゼリー 牛乳		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ(乳無し) 人参 鶏ガラだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 生姜 にんにく カレー粉 キャベツ もやし 小松菜 ロースハム【乳・卵なし】 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 お祝いゼリー(豆乳 砂糖 いちご ゼラチン 水あめ)	エネルギー 667 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.9 g	新しい学年で給食がスタートします。給食は食べることを学ぶ時間です。協力して配膳できたか、姿勢はよいか、お茶碗を持っているか、食べ物をこぼしていないか、食器を大切に扱っているかなど、自分の食事のマナーをチェックしましょう。	20日	ごはん 照り焼きチキン 切干大根のそぼろ炒め 木キャベツのみそ汁 牛乳 / いちごゼリー		米 強化米 鶏むね肉 油 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 にんにく 豚肉 人参 切干大根 油 濃口しょうゆ 枝豆 砂糖 酒 みりん しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 みそ 油揚げ かつおだし 牛乳 / いちごゼリー(砂糖 水あめ いちご果汁)	エネルギー 594 kca たんぱく質 25.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 1.8 g	よい姿勢で食事をしていますか？ 肘をついたり、茶わんを持たずに食べたりすると背中が丸くなり、食道や胃が押されてしまいます。のどがつまったり、消化が悪くなったりします。気を付けましょう。	
11月	ごはん(減) 春巻き いんげんのごまあえ うどん汁 牛乳	揚げ油	米 強化米 春巻き(豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 椎茸 米粉 春雨 もやし 竹の子 鶏肉 砂糖) 油 キャベツ もやし さやいんげん さつま揚げ 人参 ねりごま 濃口しょうゆ 砂糖 すりごま うどん 鶏肉 ねぎ 人参 油揚げ 濃口しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし	エネルギー 661 kca たんぱく質 20.5 g 脂質 24.9 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 1.5 g	うどん汁の時は、ごはんが少しいつもより減っています。うどんに含まれる炭水化物の量を調整しているためです。うどんを食べる時汁が飛びやすいので、しっかりお椀を持って食べましょう。	21日	ごはん さばみそ煮 ごまあえ 金けんちん汁 牛乳		米 強化米 さば さば 砂糖 みそ みりん 米粉 キャベツ もやし さつま揚げ 人参 ねりごま 濃口しょうゆ 砂糖 すりごま 大根 木綿豆腐 人参 さとも こんにやく みそ 小松菜 油揚げ ごま油 かつおだし 牛乳	エネルギー 593 kca たんぱく質 22.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 1.9 g	さばにはたくさんの栄養が含まれていますが、ビタミンCや食物繊維が含まれていません。そこで、一緒に食べる野菜やきのこ、海草類で栄養を補います。いろいろな食べ物を組み合わせることでバランスのよい食事になります。	
12月	ごはん ハンバーグケチャップソース ササミサラダ 野菜スープ 牛乳		米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖)トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース キャベツ 鶏肉 きゅうり ノエックドレッシング【卵・乳なし】 人参 レモン果汁 塩 こしょう 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ベーコン【乳・卵なし】 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 585 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 21.6 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 1.9 g	ささみは鶏のむね肉の一部です。ささみという名の由来は、笹の葉に形が似ているからです。脂肪が少なく、たんぱく質が多い部位です。筋トレをしている人にも人気の部位です。	24日	まぜごはん ウィンナーのケチャップかけ もやしとキャベツの和え物 みそ汁 牛乳		米 強化米 鶏肉 枝豆 人参 大麦 油揚げ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 昆布だし シヤウエッセン(卵・乳なし) トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし 小松菜 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 じゃがいも 厚揚げ 玉ねぎ 人参 みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 632 kca たんぱく質 26.7 g 脂質 24.9 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.3 g	給食では炊き込みごはんではなく、まぜごはんになっています。それは、調理場ではごはんを炊いておらず、炊いたご飯を納めてもらっているからです。そこに調理場で煮た具材を混ぜ合わせています。	
13月	ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	揚げ油	米 強化米 白身魚フライ(たら類 パン粉 テンパン) 油 中濃ソース キャベツ ブロッコリー マカロニ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 大根 キャベツ 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ 人参 鶏ガラだし 淡口しょうゆ コンソメ 白ワイン 濃口しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 597 kca たんぱく質 18.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 266 mg 食塩相当量 2.1 g	ジュリアンはフランス語で正しく発音するとジュリエンとなり、意味は「女性の髪のように細い」です。野菜を千切りしたコンソメ味のスープをコンソメ・ジュリアンといいます。	25日	ごはん 星のコロッケ ひじきのサラダスパゲッティ 野菜スープ 牛乳	揚げ油	米 強化米 コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 パン粉)油 キャベツ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 スパゲッティ【小麦】 きゅうり ひじき 佃煮(ひじき ごま 砂糖 寒天) 人参 ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう 小松菜 ブロッコリー 人参 ぶなしめじ 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 588 kca たんぱく質 15.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 1.7 g	成長期の子どもたちに必要なカルシウムが摂れるように給食には牛乳が毎日提供されます。しかし、それだけでは必要量が届かないので、カルシウムが含まれている食材が登場します。ひじきもカルシウムが多い食材です。	
14月	ごはん のり佃煮 肉野菜炒め 大根とじゃがいものそぼろ煮 牛乳		米 強化米 のり佃煮(醤油 水あめ あまのり ひとえぐさ でん粉 はちみつ) キャベツ もやし 豚肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 油 濃口しょうゆ 八丁みそ 砂糖 中華スープ トウモロコシ 大根 じゃがいも こんにやく 人参 鶏肉 豚肉 枝豆 濃口しょうゆ 油 淡口しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉	エネルギー 602 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.1 g	「海苔」は海の野菜と呼ばれるほど栄養があります。野菜は土の中の栄養を吸収しますが、海苔などの海藻は海の栄養を吸収します。カリウムや鉄、ミネラルやビタミン、食物繊維を含んでいます。	26日	ごはん さばみりん焼き 五目きんぴら 水なめこのみそ汁 牛乳		米 強化米 さば さば 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん ごぼう れんこん こんにやく さつま揚げ 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 油 みりん ごま油 ごま 淡口しょうゆ 酒 大根 なめこ みそ 小松菜 かつおだし 牛乳	エネルギー 586 kca たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.4 g	今日はかみかみ献立です。よく噛んで食べてほしいメニューです。焼き魚は骨があるかもしれないのでよく噛んで食べましょう。また、ごぼうやれんこん、なめこなども食物繊維が多いのでよく噛みましょう。	
17月	ごはん 揚げギョウザ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	揚げ油	米 強化米 ギョウザ(キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 豚脂 ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆粉) 油 じゃがいも ブロッコリー ノエックドレッシング【卵・乳なし】 人参 塩 こしょう 大根 厚揚げ ねぎ 人参 みそ 小松菜 かつおだし	エネルギー 608 kca たんぱく質 16.7 g 脂質 23.5 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 1.8 g	じゃがいもはフランス語で「大地のりんご」と呼ばれています。なんと、じゃがいもにはりんごの5倍ものビタミンCが含まれています。さらにテンパンで覆われているので、ビタミンCは加熱しても失われません。	27日	ごはん チキンカツ 春雨のサラダ 木じゃがいものみそ汁 牛乳	揚げ油	米 強化米 チキンカツ(鶏肉 油 小麦粉 パン粉)油 中濃ソース キャベツ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 はるさめ きゅうり 人参 ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう じゃがいも 人参 ねぎ みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 626 kca たんぱく質 18.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 2.2 g	春雨はじゃがいもやさつまいも、緑豆などのテンパンで作られています。春雨の歴史は古く、日本には鎌倉時代に中国から伝えられたと言われています。当時は「唐麺」と呼ばれていました。	
18月	ごはん きびなごフライ 油揚げともやしのあえもの 豚汁 牛乳	揚げ油	米 強化米 きびなごカリカリフライ(きびなご 砂糖 生姜 テンパン 油) 塩 もやし 小松菜 油揚げ 濃口しょうゆ 砂糖 淡口しょうゆ 大根 木綿豆腐 豚肉 玉ねぎ こんにやく 人参 みそ ねぎ 酒 かつおだし 顆粒かつおだし	エネルギー 590 kca たんぱく質 22.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 403 mg 食塩相当量 1.7 g	小松菜にはカルシウムやカリウム、鉄やビタミンCが含まれています。ほうれん草と似た栄養を持っていますが、実は小松菜の方がカルシウムや鉄、ビタミンCは多いのです。	28日	ごはん コーンしゅうまい 野菜のナムル 金麻婆豆腐 牛乳		米 強化米 しゅうまい(とうもろこし 玉ねぎ すり身 テンパン 豆腐 パン粉 小麦粉) もやし キャベツ 小松菜 人参 濃口しょうゆ ロースハム【乳・卵なし】 みりん ごま 砂糖 酒 ごま油 木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ 八丁みそ たら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 しいたけ 牛乳	エネルギー 639 kca たんぱく質 26.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 437 mg 食塩相当量 3.0 g	大豆に含まれる「レシチン」という物質は血液をサラサラにするだけでなく、脳の活性化にも役立ちます。記憶力や集中力を高めてくれます。	
19月	麦飯 野菜たっぷり鶏そぼろ丼 カリフラワーサラダ 野菜スープ 牛乳		米 強化米 大麦 鶏肉 チンゲンサイ もやし 人参 玉ねぎ 大豆 油 濃口しょうゆ 酒 生姜 砂糖 ごま 油 カリフラワー ブロッコリー ノエックドレッシング【卵・乳なし】 とうもろこし キャベツ 小松菜 人参 鶏ガラだし 中華スープ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	エネルギー 615 kca たんぱく質 26.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 1.8 g	カリフラワーとブロッコリーは両方とも花野菜ですが、カリフラワーは淡色野菜、ブロッコリーは緑黄色野菜です。カリフラワーには野菜の中でもトップクラスのビタミンCが含まれています。							

## 門前共同調理場より

献立に合わせた「ひとくちメモ」を載せています。ご家庭での食育の参考にさせていただければ幸いです。  
学校給食では、地産地消を心がけています。また、季節を感じられる献立や行事食を提供しようと思っています。初めて食べるという献立がある場合は、ご家庭でご確認ください。