

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 4月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
11火	むぎごはん チキンカレー	かいそうサラダ (わふうドレ) みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、チーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、キャベツ、きゅうり、みしょうかん	591 kcal 20.6 g
12水	よこわりまるパン	ABCスープ ハムカツ (ソース) ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	611 kcal 26.0 g
13木	ごはん	＊にくどうふ ししゃものカレーあげ② わかめサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ししゃも、わかめ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	671 kcal 28.8 g
14金	ソフトめん ミートソース	キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ、チーズ、ハム、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし	668 kcal 29.2 g
17月	てづくりハニーレモントースト	しろいんげんまめのポタージュスープ ソーセージとしめじのソテー キャベツのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、バター、マーガリン、はちみつ、さとう、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、ウィナー	レモンじゅ、とうもろこし、たまねぎ、さやいんげん、しめじ、キャベツ、こまつな、にんじん	612 kcal 21.0 g
18火	ごはん	＊とんじる さばのしおやき ひじきとだいたんぱくのにももの	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、さば、とりにく、だいたんぱく、ひじき、あぶらあげ	だいたんぱく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、さやいんげん	646 kcal 28.8 g
19水	かぼちゃしよくパン	チリコンカン いかといんげんのガリパタいため マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター、マカロニ	ぎゅうにゅう、だいたんぱく、きんときまめ、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく、だいたんぱく、ベーコン、いか	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	606 kcal 32.4 g
20木	むぎごはん おやこどんのぐ	こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	596 kcal 25.3 g
21金	よこわりまるパン	とりにくとじゃがいものスープに しろみぎかなのフライ (ソース) さんしよくソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、メルルーサ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、えだまめ、とうもろこし	592 kcal 30.9 g
24月	こぎつねごはん	＊たまねぎのみそじる ちくわの2しよくあげ② もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ、ちくわ、あおのり、かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	616 kcal 25.4 g
25火	ごはん かつおふりかけ	＊フチぎょうざスープ なまあげのキムチいため キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、ぎょうざのかわ、あぶら、こま、ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、ぶたにく、かつおぶし、あおのり	しょうが、もやし、にんじん、たけのこ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、はくさい、キムチ、にら、キャベツ、こまつな	611 kcal 23.4 g
26水	はちみつしよくパン	イタリアンスープ とりにくのからあげ じゅことキャベツのペロロンソテー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、でんぶん、あぶら、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、とりにく、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうが、にんにく、キャベツ	626 kcal 28.6 g
27木	わかめごはん	＊あぶらあげとねぎのみそじる ＊ちくざやき きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、こま	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、たまご、とりにく、ひじき、とうにゅう、きわかめ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	589 kcal 26.2 g
28金	ほうれんそうしよくパン	とりにくのクリームに コーンサラダ (わふうドレ) みしょうかん	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、マカロニ、バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、みしょうかん	602 kcal 26.0 g

・都合により献立が変更になる場合があります。

・4、5月分の給食費は、**5月29日(月)**に2ヶ月分が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

= 1学期の給食開始日 =
大久野小・平井小・本宿小
4月 11日(火)
※本小1年生は、4月12日(水)
大小・平小1年生は、4月17日(月)

日の出町平均	617
学校給食摂取基準 (範囲)	26.6 650 (21~33)

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りを務めてまいります。



◎ 14日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

＊今月の日の出の野菜＊

献立表＊マークの料理に入っています。
感謝していただきましょう♪

長ねぎ(門馬さん)

給食等を通して学び、身に付けたいこと (育育の視点)

食事の重要性

おいしいね

食事は心身の健康や成長の土壌です。食生活の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で、食生活の重要性、食の喜び、楽しさを理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

食品

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全指導等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

感謝

食料を生産する方々や食料の生産に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

社会性

食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えた献立がたてられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。