

# よていこんだてひょう (小学校)

令和6年 4月

日の出町学校給食センター 小学校

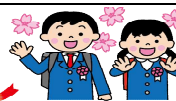
| 日   | 主食               | 料理名   | 飲み物など  | 力や体温となるもの<br>きいろ                               | 血や肉をつくるもの<br>あか                                     | 体の調子をよくするもの<br>みどり  | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|------------------|---|--------|--|---|---|--------------------|
| 11木 | むぎごはん<br>チキンカレー  | にたまご<br>かいそうサラダ<br>(ちゅうかドレ)                                   | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、<br>バター、こむぎこ                   | ぎゅうにゅう、とりにく、レンズま<br>め、だっしふんにゅう、チーズ、たま<br>ご、かいそうミックス | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ<br>ん、さやいんげん、トマト、キャベツ、<br>きゅうり                        | 654 kcal<br>26.2 g |
| 12金 | ソフトめん<br>ミートソース  | キャベツとコーンのソテー<br>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<br>ばく、レンズまめ、チーズ、ハム、ヨー<br>グルト       | にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュ<br>ルーム、さやいんげん、トマトビュ<br>ーレ、キャベツ、とうもろこし                | 668 kcal<br>29.2 g |
| 15月 | せわりコッペパン         | ABCスープ<br>ロングやきウインナー<br>ガーリックポテト                              | ぎゅうにゅう | パン、マカロニ、じゃがいも、あ<br>ぶら、バター                      | ぎゅうにゅう、ベーコン、ウインナー                                   | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ<br>ツ、ほうれんそう  | 624 kcal<br>21.4 g |
| 16火 | ごはん<br>のりかつおふりかけ | ワンタンスープ<br>なまあげのなんばんに<br>プリン                                  | ぎゅうにゅう | こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶ<br>ら、あぶら、さとう、でんぶん、プ<br>リン      | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたん<br>ばく、なまあげ、みそ、かつおぶし、あ<br>おりのり      | しょうが、にんじん、もやし、チンゲン<br>さい、ながねぎ、にんにく                                      | 633 kcal<br>26.3 g |
| 17水 | しよくパン<br>チョコクリーム | イタリانسープ<br>チキングラタン<br>こんにやくサラダ<br>(わふうドレ)                    | ぎゅうにゅう | パン、パンこ、マカロニ、あぶら、<br>バター、こむぎこ、こんにやく、<br>チョコクリーム | ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、<br>チーズ、とりにく、いんげんまめ、と<br>うにゅう       | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、<br>マッシュルーム、しめじ、キャベツ、も<br>やし、チンゲンさい                    | 676 kcal<br>27.3 g |
| 18木 | ごはん<br>のりつくだに    | もやしのみそスープ<br>ししゃものいそてんぶら②<br>*1.2ねんせいはいひとり1ぼん<br>きりぼしだいこんのいりに | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、こむぎこ、こんに<br>やく、さとう                      | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、し<br>しゃも、あおりのり、あぶらあげ、のり              | しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ<br>、とうもろこし、にら、きりぼしだい<br>こん、にんじん、さやいんげん               | 608 kcal<br>23.4 g |
| 19金 | ガーリックフランス        | ビーンズシチュー<br>やさいとコーンのサラダ<br>(ソイドレ)<br>みしょうかん                   | ぎゅうにゅう | パン、じゃがいも、あぶら、パ<br>ター、こむぎこ、さとう                  | ぎゅうにゅう、だいたん、きんとさま<br>め、ぶたにく、なまクリーム                  | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ<br>ん、マッシュルーム、トマトビュ<br>ーレ、キャベツ、こまつな、とうもろこし、み<br>しょうかん | 639 kcal<br>22.0 g |
| 22月 | ごはん              | たまねぎのみそしる<br>とりとこんさいのあげに<br>もやしのおひたし<br>(かつおぶし・しょうゆ)          | ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、でんぶん、あ<br>ぶら、さとう、ごま                   | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、と<br>りにく、かつおぶし                      | たまねぎ、ながねぎ、ごぼう、こまつ<br>な、キャベツ、もやし、にんじん                                    | 595 kcal<br>23.6 g |
| 23火 | ごはん              | にくどうふ<br>キムチポテト<br>ごとうゼリー                                     | ぎゅうにゅう | こめ、やきふ、しらたき、あぶら、<br>さとう、じゃがいも、ごまあぶ<br>ら、ゼリー    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ                                     | にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつ<br>な、しいたけ、キムチ  | 652 kcal<br>24.3 g |
| 24水 | てづくりハニークレモントースト  | とまとのりぞつと<br>ウインナー・リスランブル<br>キャベツのサラダ<br>(フレドレ)                | ぎゅうにゅう | パン、バター、マーガリン、はち<br>みつ、さとう、こめ、あぶら               | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、<br>チーズ、たまご、ウインナー                  | レモンじる、にんにく、にんじん、たま<br>ねぎ、トマト、マッシュルーム、さやい<br>んげん、キャベツ、こまつな               | 644 kcal<br>25.2 g |
| 25木 | そぼろごはん           | とうふとねぎのみそしる<br>いわしのうめに<br>こまつなのおひたし<br>(しょうゆ)                 | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、マヨネ<br>ーズ                           | とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、と<br>うふ、あぶらあげ、みそ、いわし                | しょうが、たまねぎ、ながねぎ、こまつ<br>な、キャベツ、もやし、にんじん                                   | 575 kcal<br>28.9 g |
| 26金 | よこわりまるパン         | やさいスープ<br>チキンカツ (ソース)<br>スパゲティパジャリソテー                         | ぎゅうにゅう | パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、<br>スパゲッティ                     | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン                                    | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや<br>し、にんにく   | 591 kcal<br>32.8 g |
| 30火 | わかめごはん           | やさいのみそしる<br>さばのおやき<br>にくじゃが                                   | ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、こんにやく、<br>あぶら、さとう                     | わかめ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、<br>みそ、さば、ぶたにく                     | こまつな、キャベツ、たまねぎ、ながね<br>ぎ、にんじん、さやいんげん                                     | 633 kcal<br>26.8 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27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(木)  
 ※各校1年生は、4月15日(月)

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 日の出町平均           | 630                    |
| 学校給食摂取基準<br>(範囲) | 26.0<br>650<br>(21~33) |

**ご入学・ご進級**  
**おめでとうございます**



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生児を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜ははやく寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

◎ 12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。

**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て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。

## 学校給食について

**学校給食とは**

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



**学校給食の目標**  
 ※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

6 でんとうき、しょうぶんか伝統的な食文化を理解する。

3 明るい社交性と協同の精神を養う。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

