

# よていこんだてひょう (小学校)

令和4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月	むぎごはん キーマカレー	こんにやくサラダ (わふうドレ) きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, パター, こむぎ こ, こんにやく	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずたん ぱく, ひよこまめ, レンズまめ, だし ふんにゅう, チーズ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, マッシュルーム, りんご, キャベ ツ, もやし, チンゲンさい, きよみオー レンジ	614 kcal 22.7 g	
12月	くろごとうしよくパン	やさいスープ おからいりナゲット② ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, でんぶん, スパゲッ ティ	ぎゅうにゅう, とりにく, おから, ぶた にく, ハム, チーズ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もや し, にんにく, ピーマン, マッシュルー ム, トマトピューレ	600 kcal 27.1 g	
13日	むぎごはん	にくどうふ チャプチェ だいこんサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しらたき, さとう, あぶ ら, はるさめ, ごま	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, みつ ば, しいたけ, にんにく, もやし, ピー マン, きくらげ, キャベツ, だいこん	598 kcal 23.9 g	
14日	はちみつしよくパン	ABCスープ デミソースオムレツ コーンポテト	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, あぶら, じゃがい も, パター	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, とう にゅう, ウィナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, しめじ, マッシュルーム, とうもろ こし	592 kcal 25.0 g	
15日	ごはん	やさいのみそしる さばのおやき くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ, こんにやく, あぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さ ば, くわわかめ, ぶたにく	こまつな, キャベツ, たまねぎ, ながね ぎ, にんじん, ごぼう, さやいんげん	601 kcal 24.7 g	
18日	しよくパン	コーンクリームスープ ガーリックポテト もやしサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン, パター, こむぎこ, あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんま め, なまクリーム, とうにゅう	にんじん, たまねぎ, セロリ, とうもろ こし, にんにく, こまつな, もやし	605 kcal 20.8 g	
19日	むぎごはん おやこどのぐ	ひじきだいずのもの みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, さ とう, こんにやく, ゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, だい ず, ひじき, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	619 kcal 26.6 g	
20日	しよくパン	ミネストローネ てづくりオロケ (ソース) もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, あぶら, じゃがい も, こむぎこ, パンこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, おか ず, ぶたにく, だいずたんぱく	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, トマト, もやし, ピーマン	598 kcal 24.9 g	
21日	ごはん	にらたまスープ ししやものからあげ② *1.2ねんせいはいひとり1ねん なまあげのキムチのため	ぎゅうにゅう	こめ, でんぶん, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, ししや も, なまあげ, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, にら, にんにく, はくさい, キムチ	620 kcal 26.4 g	
22日	ソフトめん カレーミートソース	やさいソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん, あぶら, パター, こむ ぎこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずたん ぱく, レンズまめ, だしふんにゅう, チーズ, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, マッシュルーム, りんご, キャベ ツ, もやし, ピーマン, みしょうかん	646 kcal 26.2 g	
25日	むぎごはん ハヤシライスのルー	キャベツのソテー ヨーグルト	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, ぶたにく, ハム, ヨーグ ルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, マッシュルーム, グリンピース, ト マト, トマトピューレ, りんご, キャベ ツ	634 kcal 23.0 g	
26日	てづくり ハニレモントースト	やさいのスープに えだまめソテー きりほしだいこんりサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン, パター, マーガリン, はちみ つ, さとう, じゃがいも, あぶら, ご まドレ, レンジ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ウィナー	レモンじる, にんにく, たまねぎ, にん じん, キャベツ, えだまめ, とうもろ こし, きりほしだいこん, もやし, こまつ な	592 kcal 21.5 g	
27日	ごはん	キャベツとわかめのみそしる さわらのごまみそやき にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ, ごま, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, み そ, さわら, ぶたにく	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, しょう が, にんじん, さやいんげん	589 kcal 28.0 g	
28日	ココアしよくパン	イタリアンスープ とりむねにくのからあげ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, でんぶん, あぶら, マ カロニ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チー ズ, とりにく	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, に んにく, しょうが, キャベツ, きゅうり	604 kcal 31.2 g	
<p>・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、<b>5月27日(金)</b>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</p>							<p>= 1学期の給食開始日 =                  大久野小・平井小・本宿小                  4月 11日(月)                  ※本小1年生は、4月13日(水)                  大小・平小1年生は、4月18日(月)</p>	<p>日の出町平均 608 25.1</p> <p>学校給食摂取基準 (範囲) 640 (18~32)</p>

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も新型コロナウイルス感染対策を取り入れた「新しい生活様式」をふまえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間よろしく  
 お願いいたします。



## 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

**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慮し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」。

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。

## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

### 主菜

お肉、卵、大豆、大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

### 牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

◎ 25日(月)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。