

4月給食予定献立表

令和2年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
9 木	ごはん・のりたま・牛乳		牛乳 のりたま			ごはん		608
	れんこんのはさみ揚げ	豚ミンチ			れんこん		油	18.8
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	さつまいも		15.8
	お祝いクレープ						クレープ	
進級おめでとうございます。今日から2～6年生の給食が始まります。新しいクラスでの給食準備がスムーズにすすむように、みんなで協力してがんばりましょう。今年も給食をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。								
10 金	パン・いちご&マーガリン(牛乳なし)					パン・ジャム	マーガリン	585
	カルボナーラ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ しめじ	スパゲティ 小麦粉	バター	16.3
	イタリアンサラダ・みかんいよかんジュース			パプリカ	キャベツ・きゅうり たまねぎ		オリーブ油	16.9
給食サンプルを見るのは大変ですが、給食当番の人は給食サンプルをよく見てください。そして、どの食器を使うのかなど確かめて、間違えないように配膳をしましょう。								
13 月	チキンライス・牛乳		牛乳			チキンライス		647
	鶏の唐揚げ	鶏肉				片栗粉	油	23.1
	添え野菜			ブロッコリー	コーン			23.5
	コンソメスープ・いちご	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ しめじ・いちご	さつまいも 片栗粉		
今日から1年生の給食が始まります。鶏のから揚げやいちごなど、色も鮮やかで子どもたちが好きな献立になっています。これから6年間、給食を通して、たくさんのことを学んで成長してほしいと願っています。小学校の最初の給食、覚えておいてくださいね。								
14 火	ごはん・手作りふいか汁・牛乳		牛乳・あおのり しそわかめ			ごはん	ごま	659
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆・にんじん	ごぼう	片栗粉・砂糖	油	24.1
	春野菜のみそ汁	油揚・豆腐・みそ		アスパラガス	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも		21.1
給食で大人気の子キンチキンごぼうです。テレビの全国版で取り上げられたり、ご当地のポテトチップスとして話題をよびました。白ごはんもすすむおかずなので、ごはんも残さず食べることができます。								

《4月給食回数》 15回
1年13回・13日(月)から開始

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、成長期にある子どもたちが、栄養のバランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒に食べながら、心と体の健康の増進を図るものです。子どもたちの、食についての正しい理解と望ましい食習慣を養うために、学校と家庭が連携していきたいと思ひます。本年度も、楽しく安全でおいしい給食をめざし、スタッフ一同がんばっていきたく思ひます。学校給食へのご理解とご協力をお願いします。

～給食内容の紹介～

<量>

小学生に必要な基準量に従って実施しています。主食は、低中高により、ごはんの量やパンの大きさが少し違います。

<内容>

月・火・木…ごはん
水・金 …パン です。
水曜日は子どもたちの大好きな麺類も登場します。いろいろな味が楽しめるように、味付けや調理法も工夫しています。

<栄養>

1日の小学生の栄養量の約3分の1が基準ですが、不足しやすい栄養素のカルシウムは約半分がとれるようになっています。



<スタッフ>

毎日920人分の給食を7人の給食調理員で作っています。子どもたちの健やかな成長を願ひががんばります。

～献立表の見方～

- ◎毎月の献立表に
 - ・まごわやさしい和食の日
 - ・豆の日
 - ・いもの日
 - ・外国の料理の日
 - ・日本の郷土料理の日
 - ・ハッピー給食
- などがあります。探してみてください。



- ◎料理ごとに3つの働きや、6つの食品群に分類して表示しています。食品にはそれぞれ栄養的な働きがあり、それらを組み合わせることで、健康な体づくりには欠かせません。

お知らせ

①ランチョンマット

机の上に敷き、食器をのせます。汚れたら洗って、衛生的に給食を食べられるように管理をお願いします。

②給食当番の3点セット

- ・エプロン
- ・帽子
- ・マスク

給食当番の時は、この3点セットがそろっていないと、当番活動を行うことができません。特にマスクは忘れずに！！

③給食費について

1食 255円
病気やけがなどで長期間欠席をされるなどの場合は、担任を通してお知らせください。学年末に精算します。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
15 水	アップルパン・牛乳		牛乳			アップルパン		589
	はなたまラーメン	鶏肉・卵・かまぼこ		にんじん はなっこりー	たまねぎ	ラーメン		23.5
	大根と水菜のナムル	ツナ	わかめ 煮干し	にんじん ねぎ	だいこん・水菜・コーン	じゃがいも	ごま油	17.5
	オレンジ				オレンジ			
毎日、朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは、眠っていた脳や胃や腸などの内臓を目覚めさせ、寝ていたとき下がっていた体温を上げる働きがあります。午前中、勉強や運動をするためには朝ごはんがとても大事な食事です。まず食べることが大切ですが、内容も主食だけでなく、おかずも食べて、給食の量を参考に食べて食べることを目標にしましょう。								
16 木	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん		612
	さんまの利久煮	さんま			しょうが	砂糖	ごま	24.6
	ゆかりあえ	ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ・ゆかり	じゃがいも	カレールー	22.1
	かきたま汁 <まごわやさしい和食の日>	卵・豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	たまねぎ・えのき			
今日は「まごわやさしい和食」の日の給食です。今日の給食の材料は、「ま」・・・豆腐 「ご」・・・ごま 「わ」・・・あおのり 「や」・・・小松菜、にんじん、たまねぎ、キャベツ 「さ」・・・さんま 「し」・・・えのき 「い」・・・じゃがいも です。このような、食材を使った和食は栄養バランスもよく、体にも良いので残さず食べてほしいと思います。								
17 金	パン・マーシャルビーンズ・牛乳		牛乳			パン	マーシャルビーンズ	564
	フォーのスープ	鶏肉		にんじん・にら	もやし・キャベツ たまねぎ	フォー		20.6
	三色炒め・ミニゼリー	ウインナー		アスパラガス パプリカ	キャベツ	ゼリー		21.6
春の野菜の一つに、アスパラガスがあります。アスパラガスは、今から5月が旬で、土から上がってきた芽をつんで食べます。ビタミンCやアスパラギン酸というアミノ酸が多い食品です。								
20 月	ごはん・福神漬け・牛乳		牛乳			ごはん		619
	チキンカレー	鶏肉				じゃがいも 小麦粉	バター	21.2
	海草サラダ	ツナ	海草	ブロッコリー	キャベツ・コーン		サラダ油	16.6
今日はカレーです。毎月1回はカレーがメニューに登場しますが、使う材料によってバリエーションがたくさんあります。今日はチキンカレーです。平川小給食室ではカレーのルーをたくさんの香辛料を使って、手作りしています。								
21 火	たけのこごはん・牛乳		牛乳			たけのこごはん		582
	小あじ天ぷら	あじ				小麦粉	油	23.3
	はも団子のすまし汁 <ハッピー給食>	はもつみれ・豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ・しめじ			16.3
春はたけのこの季節です。今日はたけのこごはんです。たけのこは地面に少し頭を出したとき掘りますが、おいておくとうんぐん伸びて竹に成長します。								
22 水	きなこ揚げパン・牛乳	きなこ	牛乳			パン・砂糖	油	588
	肉うどん	牛肉・油揚げ かまぼこ		にんじん・ねぎ	しいたけ・たまねぎ	うどん		22.7
	キャベツの甘酢あえ		しらす	にんじん	キャベツ・きゅうり			21.3
給食で大人気のきなこ揚げパンです。給食室で1000個のパンを油で揚げて、きなこをまぶして作ります。一人ずつビニール袋に入れて配り、床にこぼさないように工夫して食べます。								
23 木	わかめごはん・牛乳	てぼうm	牛乳			わかめごはん		677
	和風煮込みハンバーグ	ハンバーグ		枝豆	だいこん	片栗粉		24.7
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・こんにゃく だいこん	さつまいも		25.4
給食が始まって2週間がたちました。準備や後片付けはスムーズにできるようになってきましたか？食べる時間を確保するためにも、準備を早く取りかかりましょう。								
24 金	カレーミートパン・牛乳	鶏ミンチ ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	パン		648
	フライドポテト					じゃがいも	油	25.6
	ビーンズスープ <豆の日>	ベーコン・大豆 手亡豆		トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン			25.1
背割りパンにカレーミートをはさんで食べます。豆の日の給食で、大豆といんげん豆がスープに入っています。								
27 月	ごはん・はりはり漬け・牛乳		牛乳			ごはん		642
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム			19.2
	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ・コーン	クルトン	マヨネーズ	22.7
春キャベツは、冬のキャベツに比べ、やわらかくみずみずしいという特徴があります。生食に向いています。キャベツには、ビタミンUが多く、胃の粘膜を守ってくれる働きがあります。								
28 火	ごはん・牛乳		牛乳			ごはん		619
	なかよし丼	鶏ミンチ	チーズ	にんじん・枝豆				25.3
	のっぺい汁	豚肉		にんじん・ねぎ	しいたけ・こんにゃく ごぼう・だいこん	さといも 片栗粉		15.3
	手作りみかんゼリー				みかんジュース・みかん			
なかよし丼は、たくさんの材料が仲良く入っておいしい丼になります。デザートには手作りのゼリーがついています。								
30 木	ごはん・ごまじゃこ佃煮・牛乳		小魚佃煮・昆布 牛乳			ごはん	ごま	591
	肉じゃが <いもの日>	牛肉・厚揚げ		にんじん きぬさや	たまねぎ・しらたき しょうが	じゃがいも		22.5
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま	20.7
「いもの日」の給食です。今日はじゃがいもを使った肉じゃがです。いも類は、力のもととなる黄色の食べ物の仲間です。ビタミンCや食物繊維も多いので、緑の食べ物との野菜と同じ働きもあります。								