



# 令和6年 4月予定献立表 パート1

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
9 火	ごはん	○		米		543 kcal	2年～ 給食開始	たまご
	親子丼		鶏肉, ★たまご	油, 白玉麩, 砂糖, でんぷん	長ねぎ, 玉葱, こまつな	22.3 g		
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう	15.9 g		
	果物				デコポン	2.1 g		
10 水	乳酸飲料	○	★乳酸飲料			649 kcal	1年 給食開始	乳酸飲料 パン ココア
	フィッシュバーガー		ホキ	★パン(乳), 小麦粉, パン粉, 大豆油, 砂糖		25.9 g		
	ワンタンスープ		鶏肉	じゃがいも, ごま油, ワンタン	にんじん, もやし, はくさい, 長ねぎ, チンゲンツアイ	18.7 g		
	おいわいケーキ		豆腐, 豆乳	砂糖, 油, 小麦粉, 粉糖, ★ココア		3.0 g		
11 木	麦ごはん	○		米, 押麦		565 kcal		たまご
	まーぼー豆腐		押し豆腐, 鶏肉, 大豆	油, ごま油, でんぷん	干し椎茸, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, 玉葱, にら	28.4 g		
	かきたまスープ		なると, ★たまご	はるさめ, でんぷん	にんじん, チンゲンツアイ	16.3 g		
						2.5 g		
12 金	子ぎつねずし	○		米, 砂糖, 油	にんじん, 干し椎茸	553 kcal		
	ちくわのいそべあげ		ちくわ, あおのり	小麦粉, 大豆油		24.4 g		
	若竹汁		豆腐, わかめ		たけのこ, にんじん, こまつな	20.3 g		
						3.0 g		
15 月	わかめごはん	○	わかめ	米		600 kcal		
	鶏のから揚げ		鶏肉	でんぷん, 小麦粉, 大豆油	しょうが, にんにく	22.6 g		
	ぐだくさんみそ汁		豆腐	油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな, こんにゃく	25.4 g		
						2.6 g		
16 火	ジャムサンド	○		★パン(乳)	いちごジャム	599 kcal		パン・チーズ ホタテ 牛乳・バター 生クリーム
	ホワイトシチュー		★ホタテ, ★チーズ, ★調理用牛乳, 豆乳, ★生クリーム	じゃがいも油, 小麦粉, ★バター	玉葱, にんじん, しめじ	27.9 g		
	みかんサラダ			油, 砂糖	みかん缶, キャベツ, コーン, にんじん	23.4 g		
						2.8 g		
17 水	やきそば	○	豚肉, あおのり	中華めん, 油	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし	618 kcal		
	あげぎょうざ		豚肉	ごま油, 小麦粉, ぎょうざの皮, 大豆油, 砂糖	にら, キャベツ, しょうが, にんにく, 長ねぎ	22.4 g		
	果物				デコポン	21.8 g		
						2.9 g		
18 木	きびごはん	○		米, きび		575 kcal		うずらたまご マヨネーズ
	魚のタルタルやき		バサ, ★うずら卵	★マヨネーズ, パン粉	玉葱	27.1 g		
	豚汁		豚肉, 豆腐	じゃがいも, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こんにゃく	23.0 g		
						2.0 g		
19 金	そぼろごはん	○	ツナ, 鶏肉, ★たまご	米, 押麦, 砂糖, 油	しょうが, さやいんげん	600 kcal		たまご りんごジュース
	みそしる		生揚げ	じゃがいも, 油	ごぼう, だいこん, 切干大根, にんじん, 長ねぎ, こまつな, こんにゃく	26.0 g		
	おかしな生卵		粉寒天	砂糖	あんず缶詰, ★りんごジュース	22.0 g		
						2.1 g		
22 月	麦ごはん	○		米, 押麦		620 kcal		さけ
	やき魚		★さけ			26.7 g		
	カレー肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 油, 砂糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, しらたき	16.2 g		
	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖, サイダー	夏みかん缶	2.1 g		
23 火	麦ごはん	○		米, 押麦		581 kcal		
	ハンバーグ&ソース		豚肉, 鶏肉, 大豆, 豆腐	パン粉, 油, 砂糖	玉葱, にんじん	25.7 g		
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, サラダ油	玉葱	18.5 g		
	春のみそ汁		豆腐	糸こんにゃく 白	たけのこ, にんじん, だいこん, こんにゃく	2.7 g		
24 水	麦ごはん	○		米, 押麦		601 kcal		いか うずらたまご たまご
	中華丼		豚肉, ★いか, ★うずらたまご, なると	油, ごま油, でんぷん	たけのこ, 干し椎茸, 黒きくらげ, しめじ, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, もやし	28.5 g		
	いそべ豆		大豆, あおのり	でんぷん, 大豆油		22.4 g		
	コーンスープ		★たまご	ごま油	にんじん, えのきたけ, こまつな, コーン, クリームコーン缶	2.6 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています

裏面もあります。



令和6年

4月予定献立表

パート2

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用乳除)
25 木	麦ごはん	○		米, 押麦		584 kcal		
	焼き魚		さば			29.5 g		
	ごまあえ			砂糖, 白すりごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, かんぴょう	22.6 g		
	みそ汁		油揚げ, わかめ		かぶ, しめじ, かぶ(葉)	2.7 g		
26 金	2色あげパン (ごま・きなこ)	○		★コッペパン, 大豆油, 白すりごま, 砂糖		588 kcal	離任式	パン
	鶏団子のスープ		きなこ	★コッペパン, 大豆油, 砂糖		24.4 g		
			鶏肉, 大豆, 豆腐	砂糖, でんぷん	長ねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, 干し椎茸, チンゲンツァイ, こまつな	23.8 g		
	フルーツポンチ			砂糖	パイン缶, みかん缶	2.2 g		
30 火	ごはん	○		米		627 kcal		ヨーグルト
	チキンカレー		鶏肉, 大豆, 豆腐	じゃがいも, 油, 小麦粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶	21.3 g		
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, ごま油, 油	にんじん, キャベツ, 切干大根, もやし	18.8 g		
	ヨーグルト		★ヨーグルト			1.6 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています

# 給食だより 4月号

## ご入学・ご進級おめでとうございます

花咲く4月、春がやってきました。新1年生29名や新しく学校に来られた先生方を迎え、新しい1年のスタートです。初めての小学校生活が始まる1年生はきっと、ドキドキ・わくわくした気持ちでいっぱいでしょう。「おはよう」というあいさつから、元気な1日、素敵な1年をスタートしていきましょう。

## ～～給食ってどんな食事でしょう～～

給食は、日本の子どもたちが普段食べている食事を調査した結果から、不足しがちな栄養素を補えるように、栄養価の基準が定められています。おうちでも、次にあげる栄養をとれるよう心がけていきましょう。

### 『積極的にとりたい栄養素』

- カルシウム(Ca)
  - …牛乳・乳製品や小魚、大豆製品カルシウム(Ca)
  - …牛乳・乳製品や小魚、大豆製品野菜に多く含まれています。
- 鉄(Fe)
  - …レバーやあさり、豆類、野菜にも多く含まれています。

### 『量を控えたい栄養素』

- 食塩
  - …給食では1食2.0gを目標に献立を立てています。
  - 調査によると、100%近くの子どもたちが食塩をとりすぎていました。今のうちから適塩を身につけましょう。

給食を受け取ったら、席で静かに待つ



## 給食が始まります。

給食をクラスのみんで楽しく食べるためには、1人一人の心がけが大切です。どんなことを注意すれば良いでしょう。

### 食べる前

- ◎ 机の上に出していた教科書やふで箱などはかたづける。
- ◎ 手を石けんであらひ、ハンカチでふく。
- ◎ 机を専用の布巾できれいにふく。



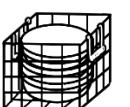
### 食事中

- ◎ 食器を置く位置が正しいか確認する。
- ◎ 心をこめて「いただきます」のあいさつをする。
- ◎ 食事のマナーを守って食べる。



### かたづけ

- ◎ 同じ食器ごとに重ね、はしは向きをそろえて戻す。
- ◎ 牛乳パックはリサイクルをする。
- ◎ 感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」のあいさつをする。



### 給食当番の約束



### 配膳中

- ◎ 給食当番はマスクをつける。
- ◎ 汁などをこぼさないように、おぼんはまっすぐ平らにもつ。



おいしい給食を作っているのは

栄養士 米山千里  
調理する人

株式会社 馬淵商事  
調理員 5名

今年度も安全安心でおいしい給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。