



4がつ こんだて表



清瀬市立清瀬小学校

| 日 | 献立名 | 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 |
|---------|--|--|--|---|---------------------------------------|
| 11 木 | ぎゅうにゅう さんしょくどん みそしる ゆでやさいごまだれかけ | 牛乳(飲用), 鶏ひき肉, たまご, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ | 精白米, 精麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 練りごま白, 白いりごま | にんじん, ごぼう, しょうが, にんじん, さやえんどう, 玉葱, ほうれんそう, キャベツ, もやし | 602 kcal 27.0 g 19.5 g 2.1 g |
| 12 金 | ぎゅうにゅう ツナピラフ ペイザンヌスープ ポテトチーズやき きよみオレンジ | 牛乳(飲用), ツナ水煮(フレーク), 豚肩肉, 凍り豆腐細切り, ピザチーズ | 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも | 玉葱, にんじん, ホールコーン(冷凍), しょうが, キャベツ, かぶ, パセリ粉, きよみオレンジ | 622 kcal 25.4 g 21.8 g 2.0 g |
| 15 月 | ぎゅうにゅう ちゅうかどん ワンタンスープ りんごかん | 牛乳(飲用), 豚肩肉, いか短冊, 冷凍むきえび, うずら卵(水煮), 粉寒天 | 精白米, 精麦, サラダ油, 豆腐, 白みそ, ウェーブワンタン, 白いりごま, 上白糖 | たけのこ(水煮), はくさい, 玉葱, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, しょうが, もやし, ねぎ, りんごジュース | 615 kcal 25.9 g 16.9 g 2.1 g |
| 16 火 | ぎゅうにゅう ごはん りきゅうじる さけのしおやき はるやさいのうまに | 牛乳(飲用), 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 生鮭切り身, 鶏肉モモ(皮なし), さつま揚げ | 精白米, 精麦, 練りごま白, サラダ油, じゃがいも, 上白糖 | だいこん, えのきたけ, ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), 玉葱, ふき, さやえんどう | 600 kcal 33.9 g 17.4 g 2.0 g |
| 17 水 | ぎゅうにゅう カレーライス コーンサラダ いちご | 牛乳(飲用), 豚肩肉 | 精白米, 精麦, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 上白糖 | しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マンゴチャツネ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍), いちご | 653 kcal 19.6 g 21.4 g 1.8 g |
| 18 木 | ぎゅうにゅう フレンチトースト ポークビーンズ かいそうサラダ | 牛乳(飲用・調理用), たまご, 大豆(国産・乾), 豚肩肉, 生クリーム, 海藻ミックス | 食パン, 有塩バター, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉 | しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム水煮, パセリ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり | 631 kcal 26.1 g 28.3 g 2.0 g |
| 19 金 | ぎゅうにゅう さぬきうどん おひたし ごまおからドーナッツ | 牛乳(飲用・調理用), 鶏肉モモ(皮なし), ささかまぼこ, 油揚げ, 糸削り, 冷凍おから, たまご | うどん(冷凍), 薄力粉, 三温糖, 白いりごま, 揚げ油, 粉糖 | にんじん, ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな | 624 kcal 28.0 g 22.7 g 1.6 g |
| 22 月 | ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ にくじゃが ごまあえ | 牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, おかか削り, あおのり, 豚肩肉 | 精白米, 精麦, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖, 練りごま白, 白すりごま | 玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし | 600 kcal 24.8 g 16.4 g 1.4 g |
| 23 火 | ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さばのなんぶやき いそあえ | 牛乳(飲用), 木綿豆腐, さば切り身, きざみのり | 精白米, 精麦, こんにゃく, じゃがいも, ごま油, サラダ油, 白いりごま | にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, こまつな, えのきたけ, ホールコーン(冷凍) | 584 kcal 28.4 g 18.2 g 1.7 g |

| 日 | 献立名 | 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 |
|---------|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 24 水 | ぎゅうにゅう チリビーンズドック はるキャベツのスープ フルーツヨーグルトかけ | 牛乳(飲用), 大豆(国産・乾), 豚ひき肉, ベーコン, プレーンヨーグルト | コッペパン, サラダ油, じゃがいも | しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶 | 603 kcal 26.1 g 23.5 g 1.7 g |
| 25 木 | ぎゅうにゅう たけのこごはん とんじる まめあじのこうみあげ わふうあえ | 牛乳(飲用), 油揚げ, 豚肩肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豆鮭, わかめ | 精白米, じゃがいも, こんにゃく, サラダ油, でんぷん, 揚げ油 | たけのこ, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし | 613 kcal 28.6 g 21.1 g 2.1 g |
| 26 金 | ぎゅうにゅう マーボーどん ちんげんさいのスープ みかんかん | 牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, 豚肩肉, 粉寒天 | 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 普通はるさめ(乾), 白いりごま | しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, たけのこ(水煮), 干し椎茸, なら, チンゲンツァイ, えのきたけ, みかん果汁 | 637 kcal 25.7 g 20.1 g 2.1 g |
| 30 火 | ぎゅうにゅう チャーハン ちゅうかたまごスープ いかのチリソース | 牛乳(飲用), 焼き豚, 豚肩肉, 鶏肉モモ(皮なし), たまご, わかめ, いか切身 | 精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, でんぷん, 揚げ油, 上白糖 | ねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, ピーマン, しめじ, チンゲンツァイ, 玉葱, にんにく, しょうが | 602 kcal 30.0 g 19.5 g 2.4 g |

《お知らせ1》 令和6年度 学校給食費の改定について

昨今の物価高騰により、給食運営は極めて厳しい状況となっています。昨年度までは、食材の購入方法や献立の工夫等により、必要な栄養価を満たした給食提供を最優先課題として運営してきましたが、現行の給食費経費内では、学校給食が目指す季節に合わせた食材の使用や行事食の提供等が困難になってまいりました。つきましては令和6年2月にも通知したとおり、令和6年度より以下の金額に改訂いたします。今後も給食を通じた食育を一層充実してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

低学年：1食280円(月額4850円) 中学年：1食295円(月額5100円)
 高学年：1食310円(月額5400円) ※2月は調整月のため別途通知

※初回の引き落としは5月10日(金)です。(4・5月分合わせて引き落としさせていただきます。)
 詳しくは別途通知「令和6年度給食費及び教材費等の納入のお願い」をご確認ください。

《お知らせ2》 食品成分表改定のお知らせについて

給食の栄養摂取量(エネルギーや脂質、たんぱく質などの栄養)については、文部科学省が示す学校給食摂取基準を用いて、月平均で基準値に近づけるように計算して献立作成を実施しています。

清瀬市では、食品成分表の改訂に伴い、これまで「食品成分表(七訂)」を利用して学校給食の栄養計算を行っていましたが、令和6年4月より「食品成分表(八訂)」を活用して行っていく予定です。

新しい食品成分表では、エネルギー(単位kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食内容や提供量でもエネルギーが約5%程度少なく算出されます。そのため、献立表に掲載される数値はエネルギーが減少して表示されますが、献立の内容や提供量は昨年度と変わりなく、栄養が不足するとか食べる量を増やさなければならないということではありません。

今後も子供たちに適切な栄養を供給できますよう、努めてまいります。よろしくお祈りいたします。