

4月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年4月10日(月)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火	★進級お祝いメニュー★ 押し寿司 豚肉のしょうが焼き おかかあえ すまし汁 牛乳	油揚げ えび たまご 豚肩ロース肉 糸削り かまぼこ 絹ごし豆腐	きざみのり 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 三温糖 上白糖 あられん	サラダ油	にんじん さやえんどう こまつな	かんぴょう 干椎茸 しょうが はくさい もやし ねぎ	621 kcal 30.0 g 22.2 g 2.0 g
12 水	コーンピラフ じゃがいものチーズ焼き パイザンヌスープ 牛乳	ベーコン 凍り豆腐 豚肩肉	生クリーム ピザチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも はるさめ	有塩バター サラダ油	にんじん パセリ	冷凍ホウレンソウ 玉葱 しょうが キャベツ かぶ	701 kcal 22.1 g 24.3 g 2.4 g
13 木	あんかけ焼きそば 野菜とツナのあえもの フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉 いか えび ツナ水煮	プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	蒸し中華めん でんぶん	ごま油 サラダ油	にんじん こまつな	玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 はくさい もやし しょうが キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	616 kcal 29.8 g 19.6 g 2.2 g
14 金	ご飯 手作りひじきふりかけ 春野菜のうま煮 さつま汁 牛乳	糸削り 鶏モモ肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	干ひじき 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 こんにゃく 上白糖 さつまいも	白いりごま サラダ油	にんじん さやえんどう	たけのこ水煮 玉葱 ふき ねぎ ごぼう だいこん	620 kcal 23.8 g 13.1 g 1.7 g
17 月	カレーライス コーンサラダ グレープかん 牛乳	豚肩肉	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 冷凍ホウレンソウ ぶどうジュース	692 kcal 18.4 g 15.3 g 1.7 g
18 火	わかめご飯 干草焼き ごまじゃこあえ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 白すりごま	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ	656 kcal 29.2 g 19.0 g 2.3 g
19 水	★地場産メニュー★ セサミトースト ポークビーンズ 小松菜サラダ 牛乳	大豆 豚モモ肉	生クリーム 牛乳(飲用)	無塩食パン はちみつ じゃがいも 上白糖 米粉	有塩バター 白すりごま サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ こまつな	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ もやし	611 kcal 21.9 g 25.8 g 2.1 g
20 木	チャーハン いかの香味焼き 中華スープ 牛乳	焼き豚 いか 鶏モモ肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲン菜	ねぎ たけのこ水煮 しょうが にんにく えのきたけ	602 kcal 30.0 g 16.9 g 2.3 g
21 金	さぬきうどん 和風あえ おからドーナッツ 牛乳	鶏モモ肉 ささかまぼこ 油揚げ ツナ水煮 おから たまご	生わかめ 牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	冷凍うどん 薄力粉 三温糖 粉糖	揚げ油	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	666 kcal 29.7 g 25.0 g 1.7 g
24 月	家常豆腐丼 チンゲン菜のスープ ピーチかん 牛乳	生揚げ 豚モモ肉 赤みそ 豚肩肉	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん はるさめ 上白糖	サラダ油 ごま油 白すりごま	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 干椎茸 ねぎ たけのこ水煮 キャベツ えのきたけ 桃ジュース	712 kcal 26.0 g 21.2 g 1.8 g
25 火	たけのこご飯 豆あじの香味揚げ 茹野菜のごまだれかけ 豚汁 牛乳	油揚げ 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	豆あじ 牛乳(飲用)	精白米 でんぶん 上白糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 練りごま 白いりごま サラダ油	こまつな にんじん	たけのこ しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	685 kcal 28.7 g 21.5 g 2.1 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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 水	チリビーンズドッグ 海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	大豆 豚モモ肉 ベーコン	海藻ミックス 牛乳(飲用)	無塩コッパパン 米粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	600 kcal 25.7 g 24.2 g 2.0 g
27 木	ご飯 さばの南部焼き 磯あえ かきたま汁 牛乳	さば 絹ごし豆腐 たまご	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん	サラダ油 白いりごま	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ ねぎ	645 kcal 30.9 g 20.7 g 1.6 g
28 金	スパゲティクリームソース ビーンズサラダ きよみオレンジ 牛乳	ベーコン 鶏モモ肉 えび いか 大豆 青大豆	牛乳(調理用) 粉チーズ 生クリーム 牛乳(飲用)	スパゲティ 薄力粉	サラダ油 有塩バター ごま油	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きよみオレンジ	703 kcal 32.2 g 29.3 g 2.0 g

< 学校給食の役割 >

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子供たちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。

特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



<p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	 <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	 <p>⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>