

4月献立表

清瀬市立芝山小学校
 令和6年4月9日(火)
 校長 寺井 俊敬
 栄養教諭 町田 歩乃香

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
10 水	そばろごはん ごまあえ すまし汁 きよみオレンジ 牛乳	鶏むぎ肉 たまご 絹ごし豆腐	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 花麩	サラダ油 白すりごま	にんじん さやえんどう 小松菜	ごぼう 生姜 キャベツ ねぎ きよみオレンジ	591 kcal 25.8 g 18.4 g 2.3 g
11 木	ツナピラフ シャーマンポテト パイザンヌスープ 牛乳	ツナ水煮 ベーコン 豚肩肉 凍り豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも はるさめ	サラダ油	にんじん パセリ粉	玉葱 冷凍ホウレンソウ 生姜 キャベツ かぶ	567 kcal 19.7 g 18.5 g 1.9 g
12 金	フレンチトースト ポークビーンズ 野菜サラダ 牛乳	たまご 大豆 豚モモ肉	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	食パン 上白糖 粉糖 じゃがいも 米粉	有塩バター サラダ油	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	551 kcal 25.1 g 21.5 g 2.7 g
15 月	わかめご飯 鮭の塩焼き 春野菜のうま煮 五目味噌汁 牛乳	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	炊き込みわかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん さやえんどう	たけのこ水煮 玉葱 ふき キャベツ ねぎ もやし	537 kcal 29.5 g 13.7 g 2.2 g
16 火	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	生姜 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	614 kcal 19.1 g 14.1 g 1.7 g
17 水	手作りふりかけご飯 肉じゃが 利休汁 牛乳	おおかかり 豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	白いりごま サラダ油 練りごま	にんじん さやいんげん	玉葱 だいこん えのきだけ ねぎ	599 kcal 24.9 g 16.9 g 1.8 g
18 木	マーボー丼 チンゲン菜のスープ いちご 牛乳	木綿豆腐 豚むぎ肉 赤みそ 豚肩肉	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にら チンゲン菜	生姜 にんにく ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 えのきだけ いちご	576 kcal 23.8 g 18.0 g 2.1 g
19 金	★地産メニュー★ 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 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	白いりごま 揚げ油	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ	628 kcal 27.2 g 23.2 g 1.6 g
22 月	中華丼 ワンタンスープ みかんかん 牛乳	豚モモ肉 いか 冷凍むきえび うずら卵水煮 豚肩肉	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん ワンタン 上白糖	サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜	たけのこ水煮 はくさい 玉葱 ねぎ 干椎茸 生姜 もやし みかんジュース	610 kcal 25.8 g 15.6 g 2.0 g
23 火	ホットドッグ レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト 牛乳	ウインナー レンズ豆	アレルギー 牛乳(飲用)	無塩コッペパン じゃがいも	有塩バター サラダ油	にんじん ホールトマト	キャベツ 玉葱 かぶ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	611 kcal 23.2 g 26.7 g 2.1 g
24 水	チャーハン いかのチリソース 中華たまごスープ 牛乳	焼き豚 冷凍むきえび いか 鶏モモ肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん ピーマン チンゲン菜	ねぎ たけのこ水煮 にんにく 生姜 えのきだけ	584 kcal 28.1 g 18.8 g 2.3 g

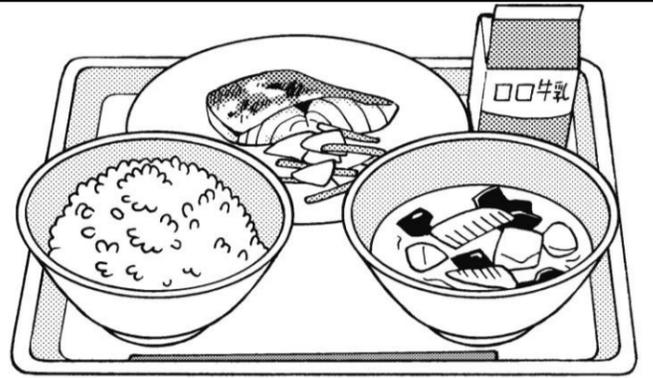
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 木	ご飯 さばの南部焼き 磯あえ 豚汁 牛乳	さば 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 白いりごま	小松菜 にんじん	キャベツ えのきだけ 冷凍ホウレンソウ ごぼう だいこん ねぎ 生姜	629 kcal 30.4 g 20.8 g 1.9 g
26 金	スパゲティミートソース 海藻サラダ サワーかん 牛乳	大豆 豚モモ肉	粉チーズ 海藻ミックス 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり	598 kcal 24.6 g 17.6 g 2.1 g
30 火	たけのこご飯 豆あじの香味揚げ じゃがいもきんぴら けんちん汁 牛乳	油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐	豆あじ 牛乳(飲用)	精白米 でんぷん じゃがいも しらたき 上白糖 こんにゃく	揚げ油 サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん	たけのこ 生姜 だいこん ごぼう ねぎ	596 kcal 25.8 g 19.2 g 1.9 g

おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

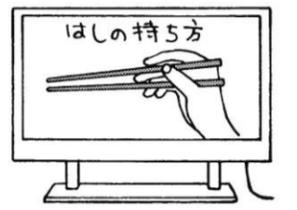
学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事では不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



食品成分表2020年度版(八訂)の活用開始について

清瀬市では、これまで「食品成分表(七訂)」を使用して学校給食の栄養価計算を行っていましたが、令和6年度4月より「食品成分表(八訂)」を活用して行っていきます。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でもエネルギーが約5%程度少なく算出されます。なお、数値上のエネルギーは減少していますが、給食の量が減ったわけではなく、内容や提供量はこれまでと同様です。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※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。