

4月献立表

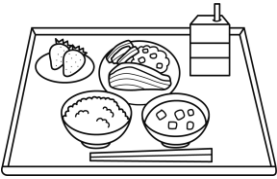
清瀬市立芝山小学校
令和6年4月12日（金）
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
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 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	おかか割り 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 えのきたけ 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 豚ひき肉 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 えのきたけ いちご	576 kcal 23.8 g 18.0 g 2.1 g
19 金	★ 地場産メニュー ★ 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 うすら卵水煮 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 えのきたけ	584 kcal 28.1 g 18.8 g 2.3 g
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 えのきたけ 冷凍ホウ 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

※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。

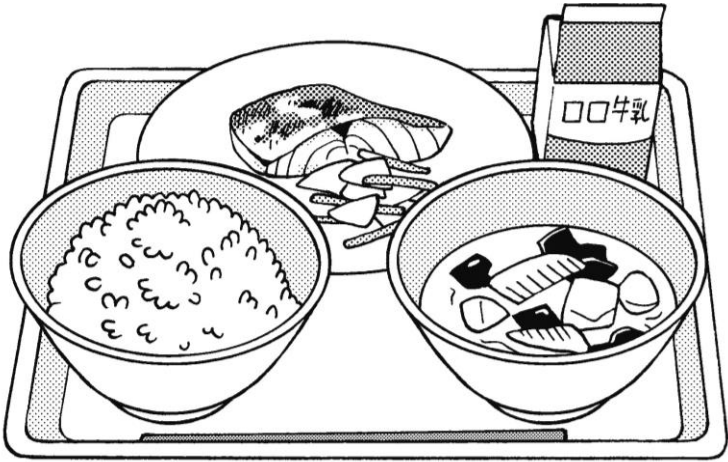
ご入学おめでとうございます！

1年生は、**16日(火)**から給食が始まります。
給食が子供たちの毎日の楽しみとなるよう努めてまいりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。



おいしい 学べる 学校給食

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。



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。



①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。



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。



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。



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態度を養う。



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。



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。



⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

