

4月分 宮前小学校 給食献立表

【目標】給食のきまりを身につけよう



令和4年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る もとなる食品	(緑)主に体の調子を 整えるもとなる食品	(黄)主にエネルギーの もとなる食品	1人分 kcal	たん白質 g	
2年生～6年生給食開始									
12	火	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ (2こ) トッポギスープ チャプチェ	牛乳 とりにく ポークシュウマイ ハム	にら たまねぎ にんにく しょうが キムチ しいたけ こまつな にんじん ピーマン	ごはん トッポギ あぶら さとう ごま はるさめ	570	20.8
13	水	たけのこ ごはん	牛乳	サワラのやさいあんかけ さくらかまぼこのすましじる キャベツのごまあえ	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ サワラでんぶんつき	たまねぎ こまつな ほうれんそう にんじん ピーマン しょうが しいたけ キャベツ	たけのこごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	624	25.7
14	木	ツイストパン	牛乳	とりにくのはちみつやき ABCスープ れんこんサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが れんこん とうもろこし	パン マカロニ はちみつ マヨネーズ さとう さくら pasta	535	26.2
15	金	ごはん	おちゃ	イカのおうごんあげ こうやとうふのそぼろに きゅうりとつぼづけのかくや	ぶたにく こうやとうふ イカおうごんあげ	にんじん たまねぎ しょうが おちゃ こんにゃく きゅうり しいたけ たけのこ たくあん	ごはん かたくりこ さとう あぶら	528	22.9
18	月	いちごマーブル しょくパン	牛乳	とりにくのからあげ ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ きゅうり ピーマン にんにく トマト しょうが キャベツ とうもろこし	パン マカロニ あぶら さとう かたくりこ	592	26.3
1年生給食開始									
19	火	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ やさいスープ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんじん ごぼう とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	599	24.2
20	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス ほうれんそうサラダ	牛乳 ぶたにく にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト りんご キャベツ ほうれんそう とうもろこし	むぎごはん じゃがいも はちみつ さとう バター こむぎこ あぶら	662	19.6	
21	木	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン はるまき だいこんのオイルづけ	牛乳 ぶたにく にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ だいこん にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら はるまき さとう	645	21.8	
22	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき じゃがいものみそじる ひじきのいために	牛乳 あぶらあげ みそ サケ ひじき だいず さつまあげ	たまねぎ こまつな にんじん しらたき	ごはん じゃがいも さとう あぶら	588	23.2
25	月	コッパパン	コーヒーマルク	こまつなメンチカツ コーンチャウダー だいこんとツナのサラダ	コーヒーマルク とりにく ツナ 牛乳 なまクリーム こまつなメンチカツ	にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター	605	22.7
26	火	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし さわにわん たけのこのおかか	牛乳 ぶたにく かまぼこ かつおぶし サバぶんかぼし	にんじん ごぼう しいたけ こまつな にんじん たけのこ こんにゃく	ごはん さとう	607	25.3
27	水	フラワー ロールパン	牛乳	ツナマヨオムレツ じゃがいもとベーコンのもの オレンジ	牛乳 ぶたにく ベーコン ツナマヨオムレツ	にんじん たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも あぶら さとう	605	23.7
28	木	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース きりぼしだいこんのみそじる おひたし(学)とうにゅうプリンタルト	牛乳 ベーコン とうふ みそ あじフライ	たまねぎ こまつな ゆでほしミックス にんじん もやし キャベツ	ごはん あぶら とうにゅうプリンタルト	668	22.8
							602	23.5	

- ☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。
- ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
- ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。



5月分の献立表より、紙での配布を取りやめ、健康観アプリ(リーバー)及び学校ホームページでお知らせをします。



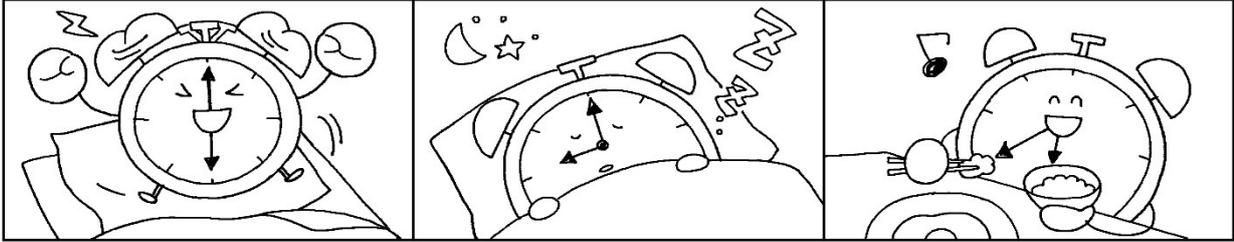
給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます！

新学期が始まります。午前中から集中力を高めて授業にのぞむためには、朝早く起きて、バランスのよい朝食を食べて登校することが大切です。そのためにも、夜は早く休めるようご家庭でのご理解・ご協力をお願いします。

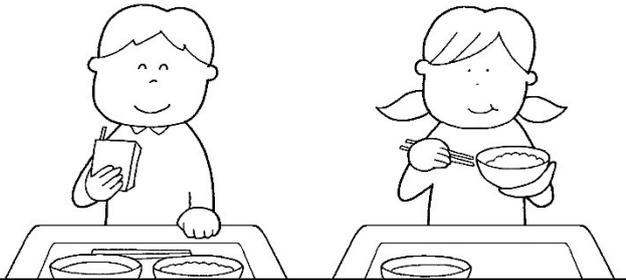
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

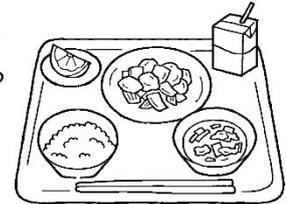
給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



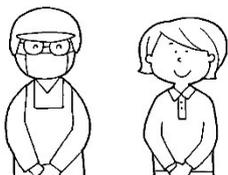
Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役目があります。美味しいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めてまいります。



今年度も1年間
よろしくお願ひいたします

