



4月予定献立表

開成小学校



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	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			647 kcal
	ハヤシライス	ぶたにく	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、トマト	ハヤシルー、トマトケチャップ、デミグラスソース	21.3 g
	キラキラフルーツ		ナタデココ、アセロラジュレ	もも缶、みかん缶、パイナップル缶		16.4 g
						1.6 g
9 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			561 kcal
	ミートパイ	ぶたにくミンチ	かたくり粉 パイシート	玉ねぎ、にんじん、	塩、ケチャップ	24.1 g
	野菜スープ	とりにく		キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん、	塩、ブイオン	18.1 g
	ゼリー		青りんごゼリー	たまねぎ		2.3 g
10 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			642 kcal
	鯖のみそやき	さば みそ	さとう	にんにく 生姜	酒、しょうゆ、みりん	21.5 g
	ゴママヨ和え	ちくわ	いりごま	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん	エッグケアマヨネーズ、こいくちしょうゆ	23.7 g
かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、しめじ	いりこだし	1.4 g	
13 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			558 kcal
	にこみうどん	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ	かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、塩	23.2 g
	チーズサラダ	チーズ、ハム		キャベツ、きゅうり、コーン	エッグケアマヨネーズ	23.6 g
					2.6 g	
14 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん、			548 kcal
	チンジャオロースー	ぶたにく	油、さとう、ごま油	もやし、ピーマン、パプリカ、にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ	オイスターソース、酒、しょうゆ、こしょう	21.0 g
	ワンタンスープ	ベーコン	油、ワンタン	にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンツァイ	中華味、しょうゆ、塩	16.0 g
	ふりかけ	ひじきふりかけ				1.4 g
15 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			588 kcal
	魚のマヨコーン焼き	さかな		コーン パセリ	エッグケア 塩	20.4 g
	切干大根の炒め煮	あぶらあげ	さとう、油	にんじん、きりぼししいたけ、えだまめ、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん	19.0 g
	味噌汁	とうふ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、にんじん、ねぎ	酒、いりこだし	1.6 g
16 木	ナン 牛乳	牛乳	ナン			541 kcal
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく、トマト、リンゴビューレ	カレールウトマトケチャップ、赤ワイン	22.8 g
	ハムサラダ	ロースハム		キャベツ、きゅうり、コーン	かんきつドレッシング	23.6 g
					2.1 g	
17 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん、			584 kcal
	麻婆豆腐	ぶたひき肉、とうふ、みそ	さとう、かたくり粉、油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、白ねぎ、しょうが、にんにく(りん差)、たけのこ	テンメンジャン、しょうゆ、トウバンジャン	22.4 g
	中華春雨サラダ	ロースハム	はるさめ、いりごま、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	17.6 g
					1.9 g	
20 月	ハニートースト 牛乳	牛乳	はちみつ マーガリン さとう 食パン			580 kcal
	アスパラと春キャベツのソテー	ベーコン	オリーブあぶら	キャベツ、コーン、アスパラ、パプリカ	しょうゆ、塩、白こしょう	19.4 g
	ミートボールのスープ	ミートボール		にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン、パセリ	しょうゆ、塩、ブイオン、酒、白こしょう	24.0 g
					2.2 g	
21 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん、			608 kcal
	じゃがいも豚キムチ	ぶたにく	油、じゃがいも、こんにゃく、さとう	たまねぎ、ごぼう、白菜キムチ、にんじん、しめじ	しょうゆ、酒	21.6 g
	きゅうりの香味付け		さとう、ごま油	きゅうり、セロリー	酢、こいくちしょうゆ	18.2 g
	ギョーザ	ギョーザ	油			1.7 g
22 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん、			603 kcal
	手作りハンバーグ	ぎゅうひき肉、ぶたひき肉、おから、とうにゆう	パン粉、さとう	ソテーオニオン	塩、トマトケチャップ、粒入りマスタード	23.7 g
	野菜ソテー	ベーコン	油	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	塩、洋こしょう、ブイオン、しょうゆ	19.6 g
	みそ汁	わかめ、みそ	ふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	いりこだし、水	1.7 g
23 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			524 kcal
	カレーうどん	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、油	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	カレー粉、カレールウ、しょうゆ、酒、かつおだし	22.0 g
	れんこんとチーズのさっぱりサラダ	クッキングチーズ	れんこん、きゅうり、コーン		青じそドレッシング	19.6 g
					2.3 g	



4月予定献立表

開成小学校



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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			508 kcal
	担担麺	ぶたひき肉、みそ	ちゃんぽん、すりごま、油、ねりごま	たまねぎ、チンゲンツァイ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく	トウバンジャン、しょうゆ、酒、塩	21.9 g
	サラダ	かまぼこ		きゅうり、キャベツ、スイートコーン	野菜いっぱいドレッシング、和風ドレッシング	18.8 g
						2.2 g
28火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			569 kcal
	筍ごはん	あぶらあげ、とりこ	さとう	たけのこ、にんじん、えだまめ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん	22.0 g
	れんこんつくね	れんこんつくね				17.8 g
	みそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	いりこだし	1.6 g
30木	食パン 牛乳	牛乳	食パン			553 kcal
	照り焼きチキン	チキンパティ				22.8 g
	サラダ	ロースハム		キャベツ、きゅうり	野菜いっぱいドレッシング	21.4 g
	レタスとトマトのスープ	鶏肉	さとう	レタス、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	がらスープチキン、しょうゆ	2.0 g



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願い致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔学校給食法〕第2条より

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> <p>栄養</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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 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こと。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>		

<p>給食の約束</p> <p>みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。</p> <p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	<p>協力して準備を行う</p>	<p>いただきます</p> <p>あいさつをきちんとする</p>
<p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	<p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p>	<p>決められた時間内に食べ終える</p>
<p>食器は大切に使う</p>		