

令和6年4月 給食献立表

川副学校給食センター

| 日/曜 | 配ぜん | 献立名 | 材料 (はたらきで仲間わけ) | | | 調味料など | エネルギー | | | |
|-----|--|---|---|--|---|---|-------|-----------|-------------|------------|
| | | | 赤の食べ物 | 黄の食べ物 | 緑の食べ物 | | kcal | たんぱく質 (g) | 脂質 (%エネルギー) | カルシウム (mg) |
| | | | 赤黄緑、3つそろってバランスがいいよ | | | | | | | |
| | | | 赤に体をくもるとなる 肉・大豆・牛乳・海苔など | | | | | | | |
| | | | 黄にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など | | | | | | | |
| | | | 緑に体の調子を整えるのもとになる 野菜・きのこ・くだもの | | | | | | | |
| | | | エネルギー | | | | | | | |
| | | | たけのこふきのとう さばのりきゅうやき | | | | | | | |
| 9火 | ごはん はるやさいのみそしる | ごはん さばのり焼 たけのこふきのとう 春野菜のみそ汁 牛乳 | ごはん さば あぶらあげ(大豆) あつあげ(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう | ごま さとう じゃがいも | たけのこふきにんじんほしいたげこんにやく たまねぎキャベツにんじん | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしじるしょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしこんぶにほし | 580 | 22 | 33.8 | 276 |
| | | | ★今日は新しい学年で最初の給食です。体の健康や成長は、自分が食べたもので決まります。毎日の食事を大切にして、この一年も元気で楽しく過ごしましょう。 | | | | | | | |
| 10水 | マカロニサラダ とりくのこうそうやき ミルクパン ベーコンとやさいのスープ 牛乳 | ミルクパン とりくのこうそうやき 鶏肉の香草焼き マカロニサラダ ベーコンと野菜のスープ 牛乳 | とりにく ツナ ベーコン(豚肉)だいず ぎゅうにゅう | にんにく マカロニ(小麦)、ドレッシング(卵、ルゲンなし) じゃがいもオリーブゆ ぎゅうにゅう | キャベツきゅうり たまねぎにんじん、パセリ | しおこしょう、バジル、オレガノ、ワイン チキンブイヨン(鶏肉)、しおこしょう、ワイン | 588 | 26.2 | 36.9 | 313 |
| | | | ★新しい学年になり、給食当番は、自分のクラスの食器をとる場所が変わったり、前の学年のときより遠くまで運ぶようになったりした入るといいます。とりや戻し方を間違えず、安全に運ぶために、お互いに声をかけあい、力を合わせて準備や片づけをしましょう。 | | | | | | | |
| 11木 | ごもくまめ しろみさかなてんぷら ごはん さんさいうどん | さんさい 山菜うどん ごはん しろみさかなてんぷら 白身魚の天ぷら ごもくまめ 五目豆 牛乳 | とりにくあぶらあげ(大豆) ごは しろみさかなてんぷら(小麦) だいず ぎゅうにゅう | うどん(小麦) ごめ ごめあぶら あぶら(大豆)さとう | わらびえのきたけのこんにんじんねぎほしいたげ にんじんごぼうほしいたげこんにやく | だしこんぶけずりだし(さば)しおしょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしこんぶしょうゆ(大豆、小麦)、みりん、だし | 621 | 25 | 30.9 | 291 |
| | | | ★みなさんは、給食の時間より前に、献立表を見ることがありますか。学校に来る前日に、献立表で、献立や材料、配ぜんのしかたをみて、できあがりの様子を想像してみてください。そうすれば、給食の時間がますます楽しみになりますよ。 | | | | | | | |
| 12金 | おいわいクレープ おひたし はるやさいのまぜごはん | はるやさい 春野菜の混ぜごはん おひたし すまし汁 おいわいクレープ 牛乳 | とりにくあぶらあげ(大豆) あぶらあげ(大豆) どうふ(大豆)わかめ ぎゅうにゅう | こめさとうあぶら(大豆) ごは クレープ(大豆) | たけのこんにんじんアスパラガスほしいたげこんにやく ほうれんそうりょうどうもやしにんじん えのきたけにんじんこねぎ | だしじるしょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、だし だしこんぶけずりだし(さば)しおしょうゆ(大豆、小麦)、さけ | 571 | 21.8 | 29.5 | 377 |
| | | | 川中1年生給食開始 小学校入学式(小2~6年生は給食あり) | | | | | | | |
| 15月 | マゼダンサラダ はるやさいのスバゲティ ミルクパン | はるやさい 春野菜のスバゲティ ミルクパン マゼダンサラダ 牛乳 | ベーコン(豚肉) ミルクパン ぎゅうにゅう | スパゲティ(小麦)、オリーブゆ ミルクパン(小麦、乳) じゃがいもマヨネーズ(卵なし)(大豆) | キャベツたまねぎたけのこんにんじんアスパラガスにんにく きゅうりにんじんどうもろこし | チキンブイヨン(鶏肉)、ワイン、しおしょうゆ(大豆、小麦) しおこしょう(小麦) | 598 | 21.3 | 31.2 | 303 |
| | | | ★給食を上手につぎわたるために、みなさんが気をつけていることは何ですか。食器などに入った給食は、クラスの半分や、10分など、全体の量から自分の量を決めてからつくと、残りなく、ちよとよくつき分けられます。くつかえしながら、当番の人をめざしましょう。 | | | | | | | |
| 16火 | ささみとひじきのサラダ キャベツのメンチカツ ごはん とうにゅうみそしる | ささみとひじきのサラダ キャベツのメンチカツ ささみとひじきのサラダ 豆乳みそ汁 牛乳 | キャベツのメンチカツ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) とりにくひじき あぶらあげ(大豆)とうにゅう(さつまいも)みそ(大豆) ぎゅうにゅう | ごめ ごめあぶら ドレッシング(小麦、大豆、りんご) さつまいも | キャベツきゅうりにんじんどうもろこし たまねぎにんじんねぎ | ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしこんぶにほし | 602 | 19.6 | 29.9 | 367 |
| | | | ★みなさんは、手の「つめ」をいつ切っていますか。毎日少しずつのびる「つめ」は、栄養など、切るタイミングを決めておくと、うっか伸びすぎることがありません。つめが長いと汚れがたまりやすいため、短くすることは、健康の維持を守るためにも大切なことです。 | | | | | | | |
| 17水 | はるやさいとハムのサラダ ポークカレー 春野菜とハムのサラダ 牛乳 | はるやさい ポークカレー 春野菜とハムのサラダ 牛乳 | ぶたにく ポークカレー ハム(豚肉) ぎゅうにゅう | こめむぎじゃがいもあぶら(大豆) ごめ ドレッシング(魚油を含みます) | たまねぎにんじん、にんにくしょうが キャベツたまねぎアスパラガスとうもろこし | チャツネ(りんご)カレールウ(小麦、大豆)ソース(りんご、大豆)、ローレル、チキンブイヨン(鶏肉)、さけ | 585 | 20.1 | 27.7 | 262 |
| | | | ★アスパラガスの旬は4~5月です。アスパラガスは、薬、薬として利用されていたほど栄養価が高く、疲れを回復させたり、免疫力を高めるのに効果的です。アスパラガスに注目して食べてみましょう。 | | | | | | | |
| 18木 | おかかあえ とりのりやき ごはん あつあげとじゃがいものみそしる | おかかあえ とりのりやき おかかあえ 厚揚げとじゃがいもの味噌汁 牛乳 | とりにく かつおぶし あつあげ(大豆)わかめみそ(大豆) ぎゅうにゅう | ごめ じゃがいも | しょうが ほうれんそうりょうどうもやしにんじん たまねぎにんじんねぎ | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしこんぶにほし | 540 | 23.7 | 29.2 | 257 |
| | | | ★給食の準備は、まず始したから。エプロン、ぼうし、マスクは正しく身につけていますか。かみか長い人は短くめましょう。マスクは鼻までおおうようにつけます。自分の身なりをふりかえって、クラスみんなで気持ちよい食事ができるように協力しましょう。 | | | | | | | |
| 19金 | はるさめサラダ 春雨サラダ まぜごはん まめ豆腐 牛乳 | はるさめ 春雨サラダ まぜごはん まめ豆腐 牛乳 | とりにく ぶたにくどうふ(大豆)、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)みそ(大豆) ぎゅうにゅう | ごめむぎ はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま さとうごまあぶら(ごま、大豆)、でんぷら | にんじん、きゅうり、きくらげ たまねぎにんじんしょうがにんにくほしいたげねぎ | す(小麦)しょうゆ(大豆、小麦) ドレッシング、オリーブオイル、ソース(貝、大豆)しょうゆ(大豆、小麦)、さけ | 575 | 23.8 | 29.4 | 452 |
| | | | ★給食の準備や片づけは、クラスみんなの力を合わせる大切で、当番の人も、そうでない人も、あわてず、静かに、自分の役割をはたしましょう。そうすれば、みんなで気持ちよく給食を食べられます。 | | | | | | | |

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナブルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

令和6年4月 給食献立表

川副学校給食センター

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料 (はたらきで仲間わけ) | | | 調味料など | 今日のおおなし | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|---|-----------|----------|------|-----|
| | | 赤の食べ物 | 黄の食べ物 | 緑の食べ物 | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 %エネルギー | カルシウム mg | | |
| 22月 | 配ぜん こんだてめい 献立名 <small>てんこう せきく せきく せきく</small> ※天候や価格などのために材料や こんだて 献立が変わることがあります | 赤の食べ物 主に 肉・大豆・牛乳 肉・大豆・牛乳 海そうなど | 黄の食べ物 主に エネルギー のもとなる 米・小麦粉・いも・さとう・油など | 緑の食べ物 主に 体の調子を整える ものとなる 野菜・きのこ・くだもの | 赤黄緑、3つそろすと バランスがいいよ | ケチャップしょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご)しお、みりん、ワイン、しお チキンブイヨン(鶏肉)しお、ワイン、こしょう、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉) | 545 | 27.2 | 28.4 | 313 | |
| 23火 | ひじきのいろどり いわしのしょうがに ごはん しんたまねぎのみそしる | こんにゃく こんにゃく ひじきのいろどり いわしのしょうがに ひじきの彩り煮 しんたまねぎのみそ汁 牛乳 | こんにゃく こんにゃく ひじきのいろどり いわしのしょうがに ひじきの彩り煮 しんたまねぎのみそ汁 牛乳 | こんにゃく こんにゃく ひじきのいろどり いわしのしょうがに ひじきの彩り煮 しんたまねぎのみそ汁 牛乳 | こんにゃく こんにゃく ひじきのいろどり いわしのしょうがに ひじきの彩り煮 しんたまねぎのみそ汁 牛乳 | こんにゃく こんにゃく ひじきのいろどり いわしのしょうがに ひじきの彩り煮 しんたまねぎのみそ汁 牛乳 | 560 | 21.9 | 30.9 | 376 | |
| 24水 | かぼちゃのサラダ ミルクパン | かぼちゃのサラダ ミルクパン | かぼちゃのサラダ ミルクパン | かぼちゃのサラダ ミルクパン | かぼちゃのサラダ ミルクパン | かぼちゃのサラダ ミルクパン | 594 | 25.6 | 31.7 | 319 | |
| 25木 | いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライズ ごはん じゃがいものスープ | いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライズ ごはん じゃがいものスープ | いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライズ ごはん じゃがいものスープ | いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライズ ごはん じゃがいものスープ | いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライズ ごはん じゃがいものスープ | いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライズ ごはん じゃがいものスープ | 604 | 22.5 | 34.6 | 261 | |
| 26金 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁 | 571 | 24.5 | 26.6 | 312 |
| 29月 | (祝) 昭和の日 | | | | | | | | | | |
| 30火 | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | さがみかんゼリー ナムル ごはん とうふとわかめのスープ | 558 | 22.6 | 27.9 | 312 |

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

| | | | | |
|---------|------|------|--------|-----|
| 小学3年生平均 | 579 | 23.2 | 30.6 | 319 |
| 小学3年生基準 | 590 | 24.8 | 25~30 | 350 |
| 単位 | kcal | g | %エネルギー | mg |