

令和6年 4月給食献立表

テーマ「春を感じる食べ物」

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の時間、給食を食べることを通し、食べ物や栄養のこと、食事のマナーを学び、食に対しての感謝の気持ちを育みながら、望ましい食習慣を身につけます。献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えています。また食に関する知識を身につけるようにするため、毎月、**食育の日・郷土料理・国際理解**をテーマとした献立を実施します。食材は、季節にとれる旬の食べ物や、**神奈川県内でとれる地場産物**をできる限り使用しています。

<毎月の献立表の見方>

○毎日の献立に子どもたちに伝えたい食育のねらい・ひとくちメモをつけています。

○栄養量について（献立表の下部に表示）
小学部中学年の数値です。

○主食のごはんについて

本校は給食室で炊いたごはんを提供していますが、毎月の献立表では米などの表示を省略させていただきます。
【ごはん】は精白米、【はいがごはん】は、はいが米、【麦ごはん】は精白米と米麦粒（大麦を料理に使いやすいように加工したもの）を材料として使用します。

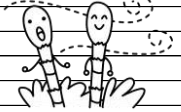
4月の地産地消の取り組みのお知らせ

今月のキャベツは、地場産物として、ろう特別支援学校の近く（羽沢国大駅の方面に2kmほど行ったところ）にある金子さんの農園から納品したものを使用し、給食に出します。農園の様子は、給食時間にテレビ放送に写真を載せて、幼児児童生徒に伝えます。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

10日(水)	11日(木)	12日(金) 国際理解	15日(月)	16日(火)	17日(水) 食育の日
麻婆豆腐について知る 日本人が一番食べられている中国料理です。中国の四川省の料理ですが、日本人に食べやすく作り変えられています。	鶏肉の栄養を知る たんぱく質だけでなく、ビタミンKという栄養が、豚肉・牛肉よりも豊富です。ビタミンKは、私たちの体の中で、骨を作る役割や、傷などで血が出たときにかさぶたを作る役割もあります。	韓国・朝鮮料理を味わう チャプチェ（雑菜）は韓国・朝鮮の家庭料理です。細切りにした野菜やきのこ、肉などとさつまいもで作ったための春雨をごま油で炒め合わせ、塩と砂糖で甘辛く味付けをします。	牛乳の栄養を知る 成長期に必要なカルシウムを豊富に含んでいます。カルシウムの吸収を高めるたんぱく質も含まれています。不足しがちなカルシウムを牛乳で補いましょう。	キャベツについて知る 日本には江戸時代の終わりには伝わっていたようですが、明治時代になってから食べられるようになりました。消化を助けるはたらきがあり、胃腸薬の成分にも使われています。	主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事のよさを知る 食育の日にお知らせするのは『主食・主菜・副菜・汁物』のそろった献立です。これに牛乳・乳製品を合わせると、栄養のバランスのよい献立になります。
【ご飯】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ご飯】	【ソフトフランス】	【ご飯】
【麻婆豆腐】	【鶏ごぼうごはんの具】	【チャプチェ】	【生揚げのそぼろ煮】	【魚フライ】	【肉じゃが】
木綿豆腐	鶏肉	豚肉小間	生揚げ	タラバoshionフライ	豚肉小間
豚ひき肉	油揚げ	しょうゆ	しょうゆ	米白絞油	じゃがいも
にんじん	凍り豆腐(細)	砂糖	砂糖	中濃ソース	たまねぎ
ねぎ	ごぼう	たけのこ(水煮)	水	ウスターソース	にんじん
しょうが	にんじん	たまねぎ	豚ひき肉	【野菜のスープ煮】	しらたき
にんにく	いりごま(白)	チンゲンサイ	じゃがいも	豚肉小間	米サラダ油
米サラダ油	米サラダ油	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	しょうゆ
ケチャップ	しょうゆ	ねぎ	にんじん	たまねぎ	砂糖
しょうゆ	砂糖	にんにく	こまつな	キャベツ	みりん
砂糖	酒	はるさめ	しょうが	にんじん	酒
淡色辛みそ	食塩	いりごま(白)	米サラダ油	パセリ	食塩
赤色辛みそ	削り節	ごま油	しょうゆ	しょうゆ	水
テンメンジャン	水	しょうゆ	みりん	食塩	【おひたし】
トウバンジャン	【魚のあんかけ】	砂糖	でんぷん	黒こしょう	キャベツ
ごま油	さわら切身	食塩	削り節	チキンブイヨン	こまつな
でんぷん	しょうゆ	白こしょう	水	水	しょうゆ
水	砂糖	【ナムル】	【磯香あえ】	【牛乳】	食塩
【中華あえ】	みりん	もやし	キャベツ		【みそ汁】
もやし	でんぷん	きゅうり	きざみのり		木綿豆腐
きゅうり	削り節	にんにく	しょうゆ		たまねぎ
にんじん	水	しょうゆ			ねぎ
いりごま(白)	【かきたま汁】	食塩	【牛乳】		生わかめ
しょうゆ	木綿豆腐	ごま油			淡色辛みそ
砂糖	鶏卵	【わかめスープ】			赤色辛みそ
穀物酢	こまつな	木綿豆腐			削り節
食塩	ねぎ	ねぎ			水
ごま油	しょうゆ	にんじん			【牛乳】
ちりめんじゃこ	食塩	生わかめ			
ごま油	でんぷん	しょうゆ			
【ヨーグルト】	削り節	食塩			
	だし昆布	ごま油			
【牛乳】	水	チキンブイヨン			
	【牛乳】	水			
		【牛乳】			
エネルギー 681kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 591kcal
たんぱく質 32.0g	たんぱく質 33.9g	たんぱく質 23.9g	たんぱく質 24.3g	たんぱく質 26.4g	たんぱく質 23.3g

毎月19日は「食育の日」☆
毎月19日、あるいはその前後に「食育の日」の献立として、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食献立を取り入れています。食育は自分の健康を考えて食事を選んだり、組み合わせで食べることをできるように、必要な知識を身につけ、食を通して「生きる力」を身につける教育活動です。



令和6年 4月給食献立表 テーマ「春を感じる食べ物」

18日(木)	19日(金)	22日(月)郷土料理	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)
いろいろなパスタの種類を知る	おいしく給食を味わう	福井県の郷土料理を知る	くきわかめの栄養を知る	給食のカレーについて知る	だいたいの栄養について知る	ちりめんじゃこについて知る	日本の伝統的な食品「ひじき」について知る
パスタの語源は、ひもという意味のある「パスゴ」です。形や太さ、野菜で色をつけたもの、ミートソースなどの具が入ったものなど300以上もの種類があります。	おいしく給食を食べることで、みなさんに必要な栄養がとれるだけでなく、心の栄養にもなります。心も体も元気に1年間過ごしましょう。	「ほっかけ汁」はもともとご飯にあつあつの汁を「ぶっかける」が転じて名づけられたそうです。福井県では、さばが特産物で一年中よく食べられています。	くきわかめには、めかぶさかめと、わかめの葉の部分と比べて骨をつくっているカルシウムやマグネシウム、リンなどの無機質が多く含まれています。	給食のカレールーはマーガリン、小麦粉をじっくりと炒めてブラウンルーを作り、そこにカレー粉を入れ、手作りしています。味に深みを出すため野菜をよく炒め、よく煮込みます。	たんばく質を多く含む、皮ふや筋肉・つめ・かみの毛など体をつくるものになります。「畑の肉」と呼ばれ、肉と同じくらい、たんばく質が豊富です。他に無機質や食物せんいも豊富です。	ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマイワシの稚魚を塩水で煮つめて冷ました釜上げしらすを天日干しし、乾燥させた食品です。煮つめたものを乾燥することで生よりも長持ちします。	血液をつくるもとになる鉄や骨や歯を丈夫にするカルシウム・リンなどの無機質や食物せんいが豊富です。縄文時代の遺跡から漁村部で食べられていたことがわかっています。
【チーズパン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【ロールパン】	【麦ごはん】	【はいがパン】	【ご飯】	【麦ごはん】
【ペンネミートソース】	【ツナそぼろ】	【魚のから揚げ】	【変わり五目豆】	【チキンカレー】	【チリコンカン】	【親子煮】	【ひじきごはんの具】
ペンネ 食塩 豚ひき肉 たまねぎ トマト缶(カット)	まぐろ油漬 にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 【豚汁】 木綿豆腐 豚肉小間 じゃがいも だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう	さば切身 でんぶ 米白絞油 食塩 【じゃがいもとひじきの煮物】 凍り豆腐(細) ひじき じゃがいも にんじん 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水	だいず(水煮) 豚肉小間 凍り豆腐(角) じゃがいも 米白絞油 にんじん ピーマン こんにゃく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 水 【筍わかめスープ】 もやし にんじん ねぎ くきわかめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイヨン 水 【ばんかん】 【牛乳】	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水 【ごま酢あえ】 ぎゅうり 切干しだいこん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 【ブルーはっこう乳】	だいず(水煮) 豚ひき肉 たまねぎ トマト缶(カット) にんじん パセリ マカロニ(シエル) 食塩 米サラダ油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン 食塩 白こしょう チリパウダー 水 【キャベツサラダ】 キャベツ 砂糖 穀物酢 食塩 黒こしょう 【ミックスフルーツ】 ハインアップル缶 黄桃缶 りんご缶 砂糖 水 【牛乳】	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐(細) じゃがいも たまねぎ にんじん 糸みつば 米サラダ油 しょうゆ みりん 削り節 水 【魚の西京焼き】 さわら切身 しょうゆ 砂糖 西京みそ みりん 【沢煮椀】 豚肉小間 にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ みずな しょうが しょうゆ 食塩 でんぶ 削り節 だし昆布 水 【牛乳】	油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 水 【からししょうゆあえ】 もやし こまつな しょうゆ からし(粉) 【だいずとじゃこの炒り煮】 だいず(水煮) ちりめんじゃこ いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 水 【牛乳】
【コーンサラダ】		【ほっかけ汁】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
キャベツ コーン(ホール) きゅうり たまねぎ 砂糖 穀物酢 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	こんにゃく 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【牛乳】	油揚げ キャベツ ごぼう こまつな たまねぎ 切干しだいこん しらたき しょうゆ 酒 食塩 削り節 水 【牛乳】	にんじん ねぎ くきわかめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイヨン 水 【ばんかん】 【牛乳】	にんじん たまねぎ しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 水 【牛乳】	【ごま酢あえ】 ぎゅうり 切干しだいこん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 【ブルーはっこう乳】 黒こしょう 【ミックスフルーツ】 ハインアップル缶 黄桃缶 りんご缶 砂糖 水 【牛乳】	【親子煮】 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐(細) じゃがいも たまねぎ にんじん 糸みつば 米サラダ油 しょうゆ みりん 削り節 水 【魚の西京焼き】 さわら切身 しょうゆ 砂糖 西京みそ みりん 【沢煮椀】 豚肉小間 にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ みずな しょうが しょうゆ 食塩 でんぶ 削り節 だし昆布 水 【牛乳】	【麦ごはん】 油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 【からししょうゆあえ】 もやし こまつな しょうゆ からし(粉) 【だいずとじゃこの炒り煮】 だいず(水煮) ちりめんじゃこ いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 水 【牛乳】
エネルギー 615kcal たんばく質 25.2g	エネルギー 632kcal たんばく質 27.6g	エネルギー 630kcal たんばく質 28.6g	エネルギー 557kcal たんばく質 24.7g	エネルギー 651kcal たんばく質 24.6g	エネルギー 613kcal たんばく質 26.7g	エネルギー 605kcal たんばく質 30.0g	エネルギー 601kcal たんばく質 29.7g