

令和5年 4月給食献立表

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、食に対する感謝の気持ちを育みながら、望ましい食習慣を身に付けます。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付けるため、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・ロメモをつけています。
- 栄養量について（献立表下段に表示）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】は精白米と米粒麦（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。

☆毎月19日は「食育の日」です☆

食育は自分の健康を考えて食事を選んだり、組み合わせることができるよう、必要な知識を身につけ、食を通し「生きる力」を身に付ける教育活動です。

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。



4月12日(水) 国際理解	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水) 食育の日
韓国・朝鮮料理を味わう	キャベツについて知る	おいしく給食を味わう	いろいろなパスタの種類を知る	牛乳の栄養を知る	主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを知る
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。	日本には江戸時代の終わりに伝われ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。	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。	パスタの語源は、ひもという意味のある「パスコ」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。	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ば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。	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。
【はいがごはん】	【ソフフランス】	【麦ごはん】	【チーズパン】	【ごはん】	【ごはん】
【チャプチェ】	【魚フライ】	【ツナとほろ】	【ペンネミートソース】	【生揚げのどぼろ煮】	【肉じゃが】
豚肉 しょうゆ 砂糖 たけのこ(水煮) たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく はるさめ いりごま(白) ごま油 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう	タラボーションフライ 米白絞油 中濃ソース ウスターソース 【野菜のスーフ煮】 豚肉小間 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ しょうゆ 食塩 黒こしょう ポークフィオン 水	まぐろ水煮 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 じゃがいも だいこん にんじん ねぎ こまつな	パンネ 食塩 豚ひき肉 たまねぎ トマト缶(カット) にんじん セロリ パセリ にんにく オリーブ油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 食塩 白こしょう 【コーンサラダ】 キャベツ コーン 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) 【牛乳】	生揚げ しょうゆ 砂糖 水 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな しょうが 米サラダ油 しょうゆ みりん でんぶん 削り節 水 【磯香あえ】 キャベツ きざみりり しょうゆ 食塩 【牛乳】	豚肉小間 じゃがいも たまねぎ にんじん みりん 酒 食塩 水 【おひたし】 キャベツ こまつな しょうゆ 食塩 【みぞ汁】 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【牛乳】
【ナムル】 もやし きゅうり にんにく しょうゆ 食塩 ごま油	【牛乳】 ※タラボーションフライの 主な原材料 (すけとうだら パン粉 しょうゆ 食塩 香辛料等)	【わかめスープ】 木綿豆腐 ねぎ にんじん 生わかめ しょうゆ 食塩 ごま油 チキンフィオン 水	【牛乳】 ごぼろ こんにゃく 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
エネルギー 601kcal たんばく質 23.9g	エネルギー 601kcal たんばく質 26.5g	エネルギー 618kcal たんばく質 27.8g	エネルギー 615kcal たんばく質 25.2g	エネルギー 605kcal たんばく質 24.3g	エネルギー 591kcal たんばく質 23.3g

4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木) 郷土料理	4月28日(金)
給食のカレーについて知る	ちりめんじゃこについて知る	麻婆豆腐について知る	鶏肉の栄養を知る	たいずの栄養を知る	福井県の郷土料理を知る	くきわかめの栄養を知る
給食のカレーはマーガリン小麦粉をじっくりと炒めてブラウルーを作り、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。	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蓋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。	日本人に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。	たんぱく質だけではなく、ビタミンKという栄養を含みます。ビタミンKは骨を作るのに必要です。傷などで血が出たときにかさぶたを作る役割があります。豚肉・牛肉よりも豊富です。	たんぱく質を多く含み、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ぱく質が豊富です。他に無機質や食物せんいも豊富です。	「ぼっかけ汁」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。鯖(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、めかぶわかめと、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。
【麦ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【麦ごはん】	【ほいかパン】	【麦ごはん】	【ロールパン】
【ポークカレー】	【親子煮】	【麻婆豆腐】	【鶏ごぼろごはんの具】	【チリコンカン】	【魚のから揚げ】	【変わり五目豆】
豚肉	鶏卵	木綿豆腐	鶏肉	たいず(水煮)	さば切身	たいず
じゃがいも	鶏肉	豚ひき肉	油揚げ	豚ひき肉	でんぷん	豚肉小間
たまねぎ	凍り豆腐	にんじん	凍り豆腐	たまねぎ	米白絞油	凍り豆腐
にんじん	じゃがいも	ねぎ	ごぼう	トマト缶(カット)	食塩	じゃがいも
しょうが	たまねぎ	しょうが	にんじん	にんじん	【じゃがいもとひじきの煮物】	米白絞油
にんにく	にんじん	にんにく	いりごま(白)	パセリ	凍り豆腐	にんじん
米サラダ油	糸みつば	米サラダ油	米サラダ油	にんにく	ひじき	ピーマン
小麦粉	米サラダ油	ケチャップ	しょうゆ	マカロニ(シエル)	じゃがいも	こんにゃく
マーガリン	しょうゆ	しょうゆ	砂糖	食塩	にんじん	米サラダ油
カレー粉	砂糖	砂糖	酒	米サラダ油	米サラダ油	しょうゆ
ケチャップ	みりん	淡色辛みそ	食塩	小麦粉	しょうゆ	砂糖
中濃ソース	食塩	赤色辛みそ	削り節	ケチャップ	砂糖	みりん
しょうゆ	削り節	テンメンジャン	水	中濃ソース	みりん	水
食塩	水	トウバンジャン	【魚のあんかけ】	しょうゆ	削り節	【茎わかめスープ】
水	【からししょうゆあえ】	ごま油	さわら切身	赤ワイン	水	もやし
【ごま酢あえ】	もやし	でんぷん	でんぷん	食塩	【ぼっかけ汁】	にんじん
きゅうり	こまつな	水	米粉	白こしょう	油揚げ	ねぎ
切干しだいこん	しょうゆ	【中華あえ】	米白絞油	チリパウダー	キャベツ	くきわかめ
しょうゆ	食塩	もやし	しょうゆ	水	ごぼう	しょうゆ
砂糖	からし(粉)	きゅうり	砂糖	【キャベツサラダ】	こまつな	酒
穀物酢	【たいずとじゃこの炒り煮】	にんじん	みりん	キャベツ	たまねぎ	食塩
食塩	たいず(水煮)	いりごま(白)	でんぷん	砂糖	かんぴょう	白こしょう
【フルーンはっごう乳】	ちりめんじゃこ	しょうゆ	削り節	穀物酢	しょうゆ	ごま油
	いりごま(白)	砂糖	水	食塩	酒	チキンブイヨン
	米サラダ油	穀物酢	【すまし汁】	黒こしょう	食塩	水
	しょうゆ	食塩	うずら卵(水煮缶詰)	【ミックスフルーツ】	削り節	【ぼんかん】
	砂糖	ごま油	ねぎ	パインアップル缶	水	
	酒	【オレンジゼリー】	こまつな	黄桃缶	【牛乳】	【牛乳】
	水	【牛乳】	えのきたけ	りんご缶		
	【牛乳】	【牛乳】	しょうゆ	砂糖		
			食塩	水		
		※オレンジゼリーの 主な原材料	削り節	【牛乳】		
		(オレンジ果汁	だし昆布			
		グラニュー糖 果糖	水			
		粉あめ 寒天等)	【牛乳】			
エネルギー 642kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 613kcal	エネルギー 627kcal	エネルギー 571kcal
たんぱく質 19.1g	たんぱく質 30.0g	たんぱく質 27.1g	たんぱく質 29.0g	たんぱく質 26.7g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 25.3g

