

4 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
 - ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
 - ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
 - ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆魚には骨がついている場合があります。

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
始業式 	ごはん ささかまの ピザソース焼き きんぴらごぼう エビボールスープ のり佃煮	食パン * チーズオムレツ フレンチサラダ ナポリタン	麦ごはん ししゃもフライ(1本) はるさめサラダ マーボー豆腐	ごはん カレーそぼろ フルーツヨーグルト みそワントンスープ	
	赤 ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ さつま あげ エビ のり	赤 ぎゅうにゅう たまご ロースハム ベーコ ン	赤 ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ とうふ ぶたにく だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト なまクリーム みそ	
	緑 たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう にんじん いんげん チンゲンサイ ねぎ もやし しいたけ	緑 きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ にんにく ピーマン たまねぎ マッシュルーム ト マト	緑 もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ なら しいたけ	緑 にんじん えだまめ とうもろ こし しいたけ パイン みか ん もも にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ	
	黄 ごはん オリーブあぶら さ とう ごまあぶら ごま マ ロニー	黄 パン メープルジャム ドレッシ ング マヨネーズ สปาゲッ ティ オリーブあぶら さとう	黄 ごはん おおむぎ あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	黄 ごはん あぶら さとう ワ ントン ごま	
エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g		
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
わかめごはん 春巻き ガーリックポテト コーン卵スープ	ごはん さけの塩焼き 春のうーめんサラダ すまし汁 お祝いミニパフェ	米粉きなこパン から揚げ(2個) 海藻サラダ 春野菜のシチュー	ごはん ハムカツ * ひじき炒り煮 油麩のみそ汁	ごはん 焼きギョウザ(2個) まめまめサラダ 八宝菜	
	赤 ぎゅうにゅう わかめ ベーコン たまご	赤 ぎゅうにゅう まぐろ とりにく とうふ なた	赤 ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ ちくわ ベーコン チーズ	赤 ぎゅうにゅう ハム ひじき さつまあげ と うふ みそ	赤 ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ロース ハム チーズ ぶたにく い
	緑 たまねぎ にんにく パセリ こまつな にんじん とうも ろこし	緑 とうもろこし きゅうり キャベ ツ こまつな たけのこ し めじ ねぎ	緑 きゅうり ブロccoli たま ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし	緑 にんじん しいたけ えだま め はくさい ねぎ	緑 えだまめ にんにく しょう が にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きぬさや
	黄 ごはん あぶら じゃがいも バター でんぶん ごまあ ぶら	黄 ごはん うーめん さくら うーめん オリーブあぶら ドレッシング てまりふ	黄 パン あぶら じゃがいも バター	黄 ごはん あぶら さとう あ ぶらふ じゃがいも	黄 ごはん ドレッシング あぶら でんぶん ごまあぶら
エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.2 g 塩分 4.0 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.9 g 塩分 3.3 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.7 g 塩分 1.7 g	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
ごはん まぐろのオーロラあえ フルーツ白玉 キムチスープ	麦ごはん カップエッグ 和風サラダ ポークカレー	横割り丸パン チーズインハンバーグ 大根サラダ 春のマカロニスープ アセロラゼリー	ごはん とり肉のレモン煮 たけのこの煮物 とん汁 コーヒー牛乳の素	ごはん さばのみそ煮 すき昆布の炒り煮 けんちん汁 チーズ	
	赤 ぎゅうにゅう まぐろ ぶたレバー みそ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう たまご かにかまぼこ ぶ たにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく まぐろ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ がんも ぶ たにく とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ と りにく とうふ チーズ
	緑 みかん もも パインピッ ぱく はくさい もやし ねぎ なら にんじん キムチ	緑 ほうれんそう もやし きゅ ーり たまねぎ にんじん にんにく しょうが	緑 だいこん きゅうり にんじ りん キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	緑 たけのこ にんじん いん げん しいたけ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	緑 だいずもやし にんじん し いたけ だいこん ごぼう ねぎ
	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう しらたま ゼリー マ ロニー	黄 ごはん おおむぎ ごまあ ぶら さとう じゃがいも あ ぶら	黄 パン マカロニ ゼリー	黄 ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいもコーヒ ーぎゅうにゅうのもと	黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも
エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.9 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.4 g	



4月 給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りにも努めてまいります。



給食当番のお仕事編



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事は、私たちの健康を支える大切な役割を果たしています。食事を大切にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事を大切にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>



当番以外の準備編



保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



後片付け編



給食の食べ方編



出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)