

# 4月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】 中には含まれるアレルギー (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】 中には含まれるアレルギー (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
8月水	ごはん とり肉の照り焼き きゅうりとしらすの酢の物 みそけんちん汁 豆乳プリン / 牛乳	米 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが もやし きゅうり 油揚げ しらす干し【魚】にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 酒 塩 豆腐 じゃがいも 小松菜 大根 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし ごま油 / 乳 豆乳プリン(豆乳 水あめ ショートニング 砂糖 塩) / 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.1 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.2 g	新しい学年がスタートしました。勉強するにも、運動するにも健康が一番です。よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。給食でも皆さんの健康をサポートしていきます。	20月	ごはん えびシューマイ パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	米 えび しょうゆ まい(魚肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) 卵 キャベツ もやし きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 厚揚げ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 豚肉 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうゆ 片栗粉 砂糖 酒 中華スープ 油 オイスターソース ごま油 乳 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 1.9 g	春雨は春の暖かい頃にしとしとと降る雨のことで、今日のパンサンスーに使用している春雨はその雨に似ていることから名前がついています。中国でよく食べられている春雨は緑豆という豆のデンプンから作られます。日本ではさつまいもとじゃがいものデンプンから作られています。		
9月木	ミルク食パン / りんごジャム さごしフライのトマトソース 切り干し大根のごまマヨあえ かきたまスープ 牛乳	乳 / 食パン【乳 小麦】 / りんごジャム(水あめ 砂糖 りんご) さわら パン粉 トマト ケチャップ 油 小麦粉 白ワイン 米粉 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー ロースハム ノンエッグドレッシング 切り干し大根 ごま しょうゆ 卵 豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 酒 乳 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.9 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.7 g	切り干し大根は、大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がギュッとつまっています。特に、骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。今日のようにあえ物やサラダにすると、歯ごたえが残るので、よくかんで食べることにもつなげます。	21月火	ごはん さばのしょうがみそがらめ 小松菜の煮びたし 沢煮椀 牛乳	米 さば 白みそ 油 片栗粉 米粉 みそ 砂糖 酒 しょうが みりん 小松菜 キャベツ にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 大根 豚肉 にんじん ごぼう みつば しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 干しいたけ 塩 乳 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.5 g	さばのように背中が青い魚には、記憶力を高める働きや、血液をサラサラにする働きのある栄養があります。生活習慣病を予防するためにも、魚は残さず食べてほしい食材です。今日は、粉をつけて油で揚げたさばをみそだれにからめてあります。骨に注意して食べましょう。		
10月金	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	米 豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウモロコシ ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にんじん 鶏肉 ラード ひじき でん粉 しょうゆ ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 大豆粉) 油 豆腐 白菜 にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 中華スープ 片栗粉 干しいたけ わかめ 酒 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.3 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.1 g	朝ごはんを毎日食べてきていますか？朝ごはんを食べると、体が温まり動く準備をする、おなかを刺激してスッキリする、脳も目覚めさせてやる気をだすなどの大切な働きがたくさんあります。毎日元気にすごせるよう、朝ごはんを必ず食べる習慣をつけましょう。	22月水	チキンピラフ オムレツ ひじきとツナのサラダ カレースープ 牛乳	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん えだまめ とうもろこし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ にんにく 卵 プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉) キャベツ きゅうり ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング しょうゆ ひじき みりん 塩 こしょう 大根 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン トマト カレールウ【小麦】 とりがらだし コンソメ しょうゆ 油 にんにく しょうが こしょう 乳 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.5 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.7 g	食事の後は、片づけをきちんとしましょう。茶碗やお皿にごはん粒や食べ物が残っていると、きれいに洗うまでにたくさん手間と時間がかかります。茶碗やお皿の食べ物を残さず、きれいに食べることもマナーの一つです。きれいに後片づけされていると、食器を洗う調理員さんが気持ちよく仕事ができます。		
13月1年生 給食開始	しそごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のごまあえ 手まり鼓のみそ汁 お祝いゼリー / 牛乳	米 赤しそ 砂糖 塩 鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが 小松菜 もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 手まりふ / 乳 お祝いいちごゼリー(いちごピューレ 砂糖 豆乳クリーム いちご果汁 水あめ) / 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.4 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.6 g	今日から1年生も給食スタートです。1年間で約190回給食を食べます。給食を通して、食べ物の栄養や旬、地域の食材や郷土料理などを学び、食事のマナーや配膳の仕方などを身につけていきましょう。みなさんの給食は、給食センターの調理員さんが作っています。感謝の気持ちで残さず食べましょう。	23月木	ミルクロール さけのレモンソース ブロッコリーとハムのサラダ ポークビーンズ 牛乳	ミルクロール【乳 小麦】 さけ 油 米粉 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 片栗粉 白ワイン 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ ロースハム とうもろこし ノンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 油 コンソメ 塩 乳 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.3 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.3 g	新学期が始まって2週間ほどたちました。給食を残さず食べることができていますか？進級してどの学年も少しずつ量が多くなっています。みなさんの体の成長のために必要な量です。苦手なものも健康な体づくりに大切な栄養があります。好ききらいせず、自分に必要な量をしっかりと食べましょう。		
14月火	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 干草あえ めった汁 牛乳	米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) みりん 小松菜 キャベツ 油揚げ しめじ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 砂糖 豆腐 さつまいも 大根 豚肉 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 乳 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 1.6 g	「干草あえ」の干草とは『たくさんの』という意味です。小松菜やキャベツ、にんじんなどの野菜と、油揚げやきんしたまごなどをあえた料理です。めった汁は石川県の郷土料理で、家庭でも様々な食材で食べられています。給食ではいろいろな名前が料理が登場するので、興味をもって食事をしましょう。	24月金	わかめごはん お花のハンバーグ さつまいもサラダ 大根と油揚げのみそ汁 いちご / 牛乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆たんぱく 砂糖 塩 トマト にんにく しょうゆ しょうが) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 乳 さつまいも きゅうりにんじん ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう 大根 白菜 小松菜 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし / 乳 いちご / 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.5 g カルシウム 506 mg 食塩相当量 2.7 g	給食の配膳はうまくできていますか？ごはんは、全体を半分や4つに区切り、盛りつけの目安量にしましょう。底に具が沈みかすな汁物は、下の方からかき混ぜながら盛りましょう。食器から食べ物飛び出ないように配膳しましょう。給食の配膳が手際よくできると、食べる時間を長くとれるので、より味わって食べられます。		
15月水	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら 打ち込み汁 牛乳	米 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 青のり ごぼう こんにやく 豚肉 れんこん にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま うどん 大根 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.5 g	給食には毎日牛乳がつきます。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウムが効率よくとれます。食物アレルギーやその他の理由で牛乳が飲めない人もいます。その場合は、大豆製品や小魚、海そう類などカルシウムを含む食材をしっかりととりましょう。	27月	ごはん 厚焼きたまご ごま酢あえ みそおでん 青りんごゼリー / 牛乳	米 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) 白菜 ほうれん草 にんじん 酢 ごま しょうゆが 砂糖 しょうゆ 塩 大根 じゃがいも 厚揚げ にんにく 鶏肉 ちくわ【魚】 にんじん みそ 砂糖 煮干しだし みりん 酒 干しいたけ 昆布だし / 乳 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 2.4 g	食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスがくずれてしまいます。栄養不足になったり、あぶらや砂糖をとりすぎたりしていると、病気にかかりやすくなったり、治るのに時間がかかったりします。苦手な食べ物にも栄養があるので、少しずつ食べて、丈夫なからだをつくりましょう。		
16月木	バターロール マカロニグラタン にんじんとツナのラベ コンソメ・ジュリアン 牛乳	卵・乳 バターロール【卵 乳 小麦】 乳 牛乳 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 チーズ マカロニ とうもろこし マッシュルーム 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう にんじん キャベツ ツナ【魚】 オリーブ油 酢 粒マスタード レモン果汁 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ ベーコン えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン こしょう 乳 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 422 mg 食塩相当量 2.8 g	「ラベ」はフランス語で『すりおろす』という意味です。チーズをすりおろす道具でにんじんをせん切りにしたことから名付けられました。酢・オリーブオイル・塩でドレッシングを作り、せん切りにしたにんじんを混ぜ合わせて作ります。料理の彩りによく使われるにんじんですが、今日はサラダの主役になっています。	28月火	たけのこごはん コロッケ 五色あえ キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳	米 たけのこ 鶏肉 にんじん 大麦 えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 みりん 昆布だし コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード しょうゆ 塩 ハン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油 中濃ソース 卵 小松菜 大根 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ひじき キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ みそ ねぎ しめじ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 413 mg 食塩相当量 2.8 g	「たけのこ」は、寒い冬に土の中でエネルギーをたっぶりためて、春に顔を出します。その成長は速く、10日ほどで竹になるとも言われます。食べられる期間がとても短い春の野菜です。今日は、今が旬のたけのこを使ったたけのこごはんです。食事からも季節を感じましょう。		
17月金	ポークカレー (カレーソース) キャベツの春色サラダ ヨーグルト 牛乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし りんご ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうが にんにく 油 カレー粉 乳 キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング とうもろこし 赤パプリカ チーズ レモン果汁 塩 こしょう 乳 ヨーグルト 乳 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.8 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.6 g	「ヨーグルト」は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に「酪」という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。残さず食べましょう。	30月木	セルフドッグパン (コッペパン) (ウィンナー) 野菜のカレーソテー チンゲンサイの豆乳クリーム煮 牛乳	乳 ミルクロール【乳 小麦】 ソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖 卵 キャベツ もやし ブロッコリー にんじん 油 しょうゆ みりん しょうが にんにく コンソメ カレー粉 乳 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 にんじん とうもろこし 米粉 マカロニ 脱脂粉乳 生クリーム とりがらだし 白ワイン 油 コンソメ こしょう 乳 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.0 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.5 g	毎週木曜日はパンの日です。今日のように自分でパンに具をはさんだり、ジャムがついたりするほかにも、ピザトーストやアーモンドトースト、揚げパンなど調理場で調理をして提供することもあります。手を使って食べるので、食事の前には必ずせっけんで手を洗い、衛生面に気をつけて食事をしましょう。		

※都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地場産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、大豆、サバ、れんこん、ほうれん草、小松菜、はくさい、キャベツ、きゅうり、ねぎ