

# 4月

# 給食予定こんだて表

日 曜日	こんだて	原材料 - 対応	使っている食品 *【 】の中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 水	わかめごはん	(小麦)	米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー <b>816</b> kcal	<p>入学・進級おめでとうございます。みなさんはこれから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。</p>
	お花のハンバーグ		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	たんぱく質 <b>28.5</b> g	
	さつまいもサラダ	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	脂 質 <b>28.0</b> g	
	大根と油揚げのみそ汁		大根 白菜 小松菜 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム <b>609</b> mg	
	清見オレンジ/牛乳	乳/	清見オレンジ/牛乳	食塩相当量 <b>3.5</b> g	
9 木	しそごはん		米 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー <b>771</b> kcal	<p>4月はあらためて給食準備を見直してみましよう。給食当番は配膳前にきちんと手を洗いましょう。ごはんは全体を半分や1/4に区切って、盛りつけ量の目安にしましょう。汁物は底に沈んだ具がないように、下の方から時々かきまぜながら盛りましよう。給食の準備を手際よくできると、食べる時間を長く確保することができ、より味わって食べることが出来ます。</p>
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 <b>35.1</b> g	
	小松菜のごまあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 <b>23.2</b> g	
	手まり麩のみそ汁	小麦	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	カルシウム <b>424</b> mg	
	お祝いゼリー/牛乳	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	食塩相当量 <b>3.3</b> g	
10 金	ごはん		米	エネルギー <b>778</b> kcal	<p>配膳の時、食器の並べ方を気をつけていますか。和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前に、汁物は右側に置きます。魚や肉の主菜は右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。ぜひ覚えて習慣にしましょう。</p>
	えびシューマイ	小麦-えび-魚	えびしゅうまい(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)	たんぱく質 <b>31.9</b> g	
	パンサンスー	卵	キャベツ もやし きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) ロースハム 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ	脂 質 <b>25.3</b> g	
	厚揚げの中華煮		厚揚げ 玉ねぎ 白菜 テンゲンサイ 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	カルシウム <b>469</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.5</b> g	
13 月	ごはん		米	エネルギー <b>783</b> kcal	<p>小中学生の時期は、ぐんぐん体が大きくなる成長期です。苦手だと思っている食べ物でも、一口食べてみると、食べられるようになったり、「あれ？おいしい！」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すききらいせず、がんばって食べてみましょう。自分の健康につながります。</p>
	鶏肉の照り焼き		鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが	たんぱく質 <b>38.4</b> g	
	きゅうりとしらすの酢の物	魚	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	脂 質 <b>23.8</b> g	
	みそけんちん汁		豆腐 さといも 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	カルシウム <b>422</b> mg	
	豆乳プリン/牛乳	/乳	豆乳プリン(豆乳 水あめ ショートニング 砂糖 塩) /牛乳	食塩相当量 <b>2.9</b> g	
14 火	ミルクロール	乳・小麦	ミルクロール【乳 小麦】	エネルギー <b>831</b> kcal	<p>運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切です。たんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素がからだの中でうまく働くために、ビタミンも十分にとらなければなりません。食べた物から作られるのが、からだです。食事にも気を配りましよう。</p>
	さけのレモンソース	魚	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	たんぱく質 <b>42.8</b> g	
	ブロッコリーとハムのサラダ		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	脂 質 <b>34.1</b> g	
	ポークビーンズ		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	カルシウム <b>358</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.1</b> g	
15 水	チキンピラフ		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	エネルギー <b>748</b> kcal	<p>食事の後は、片づけをきちんとしましう。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水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ると、食器を洗う調理員さんが気持ちよく仕事ができるので、協力しましよう。</p>
	オムレツ	卵	プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉)	たんぱく質 <b>29.0</b> g	
	ひじきとツナのサラダ	魚	キャベツ きゅうり ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング 赤パプリカ しょうゆ ひじき みりん 塩 こしょう	脂 質 <b>29.8</b> g	
	カレースープ	小麦	大根 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン トマト カレールー【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	カルシウム <b>451</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.5</b> g	
16 木	ごはん		米	エネルギー <b>766</b> kcal	<p>「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。残さず食べましよう。</p>
	ちくわの磯辺揚げ	魚・小麦	ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 青のり	たんぱく質 <b>29.0</b> g	
	ごきんきんびら		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	脂 質 <b>18.4</b> g	
	打ち込み汁	小麦	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	カルシウム <b>481</b> mg	
	ヨーグルト / 牛乳	乳/乳	ヨーグルト / 牛乳	食塩相当量 <b>3.1</b> g	
17 金	給食なし		<p style="text-align: center;"><b>食べ方、気をつけようね!</b></p>  <p style="text-align: center;"> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食器を持たない</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ぼっかり食べ</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひじきついて食べる</span> </p>		

※ 都合により献立は変更になることがあります。 ※ 今月の地産産物(石川県産)米、牛乳、卵、大豆、米粉、ねぎ、小松菜、だいこん、さつまいも、たけのこ、ふくらぎ、さば

日 曜 日	こ ん だ て	卵・乳・小麦・大豆	使っている食品 *【 】の中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
20	ごはん 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 かきたま汁 牛乳	魚・小麦	米 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 豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 昆布だし	エネルギー 853 kcal たんぱく質 37.0 g 脂 質 31.7 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.8 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がります。
21	バターロール マカロニグラタン にんじんとツナのラペ コンソメ・ジュリアン 牛乳	卵・乳・小麦	バターロール【卵 乳 小麦】 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	エネルギー 749 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 29.0 g カルシウム 483 mg 食塩相当量 3.8 g	「ラペ」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粗い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、今回はサラダの主役になっています。
22	ごはん さばのしょうがみそがらめ 小松菜の煮びたし 沢煮鮫 牛乳	魚	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	エネルギー 806 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 28.5 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 3.2 g	さばのように背中が青い魚にはDHAやI P Aというからだに良い脂肪酸が含まれています。DHAには記憶力を高める働きがあり、I P Aには血液をサラサラにする働きがあります。生活習慣病を予防するためにも、残さず食べてほしい魚です。給食では、粉をつけて油で揚げたさばをみそだれにからめました。
23	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 キャンディーチーズ/牛乳	小麦	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	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 30.2 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 2.9 g	安全な給食を提供できるように、調理員さんたちは衛生にとても気をつけています。給食当番のみなさんもきれいに洗濯されたエプロン、帽子、マスクをつけ、衛生的な服装で配膳できるように気をつけましょう。マスクは鼻が出ないようにつけましょう。
24	ポークカレー (カレーソース) キャベツの春色サラダ いちご 牛乳	小麦	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 キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング ともろこし 赤パプリカ チーズ レモン果汁 塩 こしょう いちご	エネルギー 809 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 28.3 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 3.3 g	「キャベツ」は、40枚ほどの葉が重なり合って玉になる野菜です。春キャベツは、冬のキャベツと比べて巻き方が柔らかく、芯が太いのが特徴です。世界で最も古くから育てられてきたキャベツには、菌やウイルスと戦う免疫力を高めてくれるビタミンやミネラルが含まれています。残さず食べましょう。
27	ごはん 厚焼きたまご ごま酢あえ みそおでん 牛乳 / 青りんごゼリー	卵	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 ごましょうが 砂糖 しょうゆ 塩 大根 じゃがいも 厚揚げ こんにゃく 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	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 3.0 g	毎朝、ごはんを食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を目覚めさせてやる気を出すなどの大切なはたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人の方が、勉強面でも運動面でもよい結果を残すことができるということがわかっています。まず、朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。
28	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・小麦	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 キャベツ もやし ブロッコリー にんじん 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 油 しょうゆ みりん しょうが にんにく カレー粉 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	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 32.9 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 2.9 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。栄養不足になると、脂肪や糖分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。苦手な食べ物にも大切な栄養があるので、少しずつ食べて、丈夫なからだをつくりましょう。
30	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	小麦	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 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油 中濃ソース 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 昆布 キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ みそ ねぎ しめじ 煮干しだし	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 493 mg 食塩相当量 3.6 g	「たけのこ」は、寒い冬に土の中でエネルギーをたぐりためて、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。たけのこには「亜鉛」が豊富で、味が正しくわかるように働きます。給食では、今が旬のたけのこをこはんに入れました。春を感じて味わいましょう。