４月こんだてひょう

児童数配布

2021年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 月	にゅうさんきん いんりょう	ジョア（ストロベリー）（進級お祝い）	ジョア（ストロベリー）			600 kcal
		ごもくちらしずし	とりにく、かまぼこ、たまご	こめ、さとう、ごま、あぶら	かんぴょう、れんこん、にんじん、きぬさや	35.8 g
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		13.9 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.3 g
13 火	ミルク	マーボどうふどん	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、たけのこ にら、ほししいたけ	635 kcal
		かんとんスープ	とりにく	でんぷん、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	27.6 g
		かんきつるい（きよみ）			きよみオレンジ	19.9 g
						2.4 g
14 水	ミルク	スパゲティ・ミートソース	ぶたにく、だいず、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら	パセリ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ セロリ、マッシュルーム、トマトかん、ケチャップ	578 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、 あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	24.6 g
						18.4 g
						1.8 g
15 木	ミルク	ごはん		こめ		610 kcal
		さばのぶんかぼし	さば			30.3 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、 ばいにく	18.6 g
		みだくさんじる	みそ	さといも	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、 えのきたけ	2.9 g
16 金	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、 くろまい、あわ	きぬさや	656 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、おしどうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ	27.0 g
		にんじんサラダ	ツナ	しろごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモンじる	22.0 g
		キャベツとコーンのスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	2.5 g
19 月	にゅうさんきん いんりょう	ジョア（プレーン）	ジョア（プレーン）			571 kcal
		ダイスチーズパン	チーズ	パン		27.6 g
		チキンサラダ（１年生給食開始）	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	15.7 g
		ポトフ	ソーセージ、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	3.0 g
20 火	ミルク	ごはん		こめ		615 kcal
		さけのしおやき	さけ			32.6 g
		やさいときのこのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、しめじ	17.6 g
		とんじる	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.7 g
21 水	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリ、トマトケチャップ	655 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	20.4 g
		りんごゼリー	かんてん	さとう	りんごジュース、りんごかん	16.8 g
						2.7 g
22 木	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		592 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、 さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ	20.7 g
		はるさめのちゅうかいため	やきぶた	はるさめ、あぶら、ごまあぶら	たけのこ、きくらげ、にんじん、もやし、 キャベツ	15.1 g
		かんきつるい（みしょうかん）			みしょうかん	1.8 g
23 金	ミルク	ごはん		こめ		571 kcal
		とりのてりやき	とりにく		しょうが	26.6 g
		こまつなのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	16.7 g
		けんちんじる	ぶたにく、もめんどうふ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、 ほししいたけ	1.8 g
26 月	ミルク	ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、 さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 スナップえんどう	620 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	24.2 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ももかん、みかんかん、パインかん	17.0 g
						1.8 g
27 火	ミルク	たけのこごはん	あぶらあげ	こめ、さとう	たけのこ、ほししいたけ、にんじん	594 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.5 g
		かぶのそくせきづけ		しろごま	かぶ、にんじん、キャベツ	17.4 g
		みそしる（だいこん・じゃがいも）	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.6 g

28 水	ミルク	はちみつレモントースト		しょくパン、はちみつ、バター	レモン	652 kcal
		アスパラ入りサラダ		さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、アスパラガス、もやし、にんじん	25.1 g
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	27.8 g
						3.0 g
30 金	ミルク	ごはん		こめ		574 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう		25.4 g
		ぶたにくときせつやさいのみそいため	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、たけのこ	15.2 g
		よしのじる		でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	2.3 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均								230	0.31	0.42	16		
	609	26.7	18.0	337	88	2.5	3.0	285	0.45	0.57	31	6.4	2.2
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	1.9

今月の地場野菜

○小林農園
- こまつな
- ほうれんそう
- キヌサヤ

○田倉農園
- こまつな
- ねぎ
- だいこん

今月の目標

「正しい食事の仕方を身につけよう！」

ご入学・ご進級おめでとうございます！

子どもたちの元気な声とともに、令和３年度がスタートしました。
給食は、成長期にある子どもたちの健康の維持増進、体力の向上、食への関心を図り、日常生活の正しい食習慣を身に付ける場となっています。
また、先生や友達と一緒に食事をしながらマナーを学び、楽しく過ごす時間でもあります。子どもたちのために安全でおいしい給食作りを目指していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

給食費は、５月１０日（月）から引き落としがはじまります。
詳しくは「令和３年度小学校給食費のお知らせ」及び「きゅうしょくだより」をご覧ください。

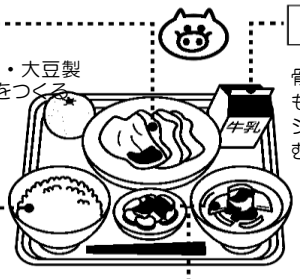
食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーのあるお子様に対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、担任までお問い合わせください。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳
骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



主食
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物
野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

きいろのなかま

黄色のなかまの食べものは、熱や力を出す、エネルギーのもとになります。
［ごはん・パン・めん・いも・あぶら・さとう　など］

あかのなかま

赤のなかまの食べものは、筋肉・血・骨など、からだをつくるもとになります。
［肉・魚・海そう・たまご・牛にゅう・だいず　など］

みどりのなかま

緑のなかまの食べものは、病気にかかりにくくして、体の調子をととのえるもとになります。
［やさい・くだもの］