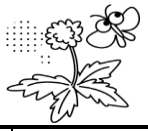
# 4月こんだてひょう



児童数配布

2022年

西東京市立芝久保小学校

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間☒<br>血や肉になる | 黄の仲間☒<br>熱や力の元になる | 緑の仲間☒<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11<br>月 | にゅうさんきんいりよう | ジョア　進級お祝いこんだて | ジョア(ストロベリー) | | | 594 kcal |
| | | ごもくちらしずし | とりひきにく、かまぼこ、たまご | こめ、さとう、ごま、あぶら | ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、さやえんどう | 26.2 g |
| | | さわらのさいきょうやき | さわら、みそ | さとう | | 12.7 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 |
| 12<br>火 | ミルク | ゆかりごはん | しらすぼし | こめ | ゆかり | 591 kcal |
| | | にくだんごのもちごめむし | ぶたひきにく、たまご | もちごめ、ごまあぶら、でんぷん | しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、れんこん | 25.0 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 | 16.5 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 | 2.4 g |
| 13<br>水 | ミルク | はちみつレモントースト | | しょくパン,はちみつ,有塩バター(よつば) | レモン | 612 kcal |
| | | アスパラいりサラダ | | 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 | 24.1 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 | 27.2 g |
| | | | | | | 3.0 g |
| 14<br>木 | ミルク | まぜまぜビビンバ | ぶたにく、たまご | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま | しょうが、にんにく、もやし、とうがらし、ほうれんそう | 640 kcal |
| | | さばのピリからやき | さば | さとう、あぶら、ごまあぶら | しょうが、ねぎ | 29.5 g |
| | | わかめスープ | ぶたにく、わかめ、とうふ | ごまあぶら、ごま | にんじん、だいこん、ねぎ | 29.6 g |
| | | | | | | 2.3 g |
| 15<br>金 | ミルク | こうやどうふのそぼろごはん | とりひきにく、こおりとうふ | こめ、あぶら、さとう | にんじん、ほししいたけ、ねぎ、さやいんげん | 558 kcal |
| | | いかのこうみやき | いか、みそ | | しょうが、にんにく、ねぎ | 27.4 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 | 14.4 g |
| | | よしのじる | とりにく、かまぼこ | でんぷん | にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう | 2.9 g |
| 18<br>月 | ミルク | マーボどうふどん | ぶたひきにく、だいず、とうふ、みそ | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん | にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、にら、ほししいたけ | 601 kcal |
| | | ちゅうかサラダ | ハム | はるさめ、さとう,ごまあぶら、ごま | はくさい,きゅうり,にんじん | 27.9 g |
| | | きよみタンゴール | | | きよみオレンジ | 19.1 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 19<br>火 | にゅうさんきんいりよう | ジョア(プレーン) | ジョア(プレーン) | | | 705 kcal |
| | | ソフトフランスパン | | ソフトフランスパン | | 27.9 g |
| | | チキンサラダ　1年生給食開始 | とりにく | あぶら、さとう、ごまあぶら | きゅうり、キャベツ、にんじん | 16.9 g |
| | | ポトフ | ウインナー、だいず | じゃがいも、あぶら | にんじん、たまねぎ、かぶ | 3.6 g |
| 20<br>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、ケチャップ | 618 kcal |
| | | かいそうサラダ | わかめ、くきわかめ、 | あぶら、さとう、ごまあぶら | きゅうり、にんじん、もやし | 20.3 g |
| | | りんごゼリー | こなかんてん | さとう | りんごジュース、りんご | 16.8 g |
| | | | | | | 2.7 g |
| 21<br>木 | ミルク | ごはん | | こめ | | 567 kcal |
| | | さけのしおやき | さけ | | | 31.5 g |
| | | ほうれんそうのごまあえ | | ごま、さとう | ほうれんそう、にんじん、キャベツ | 17.4 g |
| | | とんじる | ぶたにく、とうふ、みそ | じゃがいも、こんにゃく、あぶら | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ | 2.5 g |
| 22<br>金 | ミルク | ごこくごはん | | こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ | さやえんどう | 595 kcal |
| | | ハンバーグ | ぶたひきにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご | パンこ、あぶら | たまねぎ、にんじん、ケチャップ | 26.0 g |
| | | にんじんサラダ | ツナ | ごま、あぶら、さとう | にんじん、きゅうり、もやし、レモン | 19.7 g |
| | | キャベツとコーンのスープ | | あぶら | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン | 2.4 g |
| 25<br>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、さやいんげん | 593 kcal |
| | | じゃこサラダ | ちりめんじゃこ | あぶら、さとう | だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ | 24.5 g |
| | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | さとう | もも、みかん、パイン | 17.1 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 26<br>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 | 563 kcal |
| | | ちぐさやき | ぶたひきにく、だいず、たまご | あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう | 27.7 g |
| | | かぶのそくせきづけ | | ごま | かぶ、かぶ、にんじん、キャベツ | 19.0 g |
| | | ごもくじる | とりにく | でんぷん、こんにゃく | にんじん、だいこん、ねぎ | 2.4 g |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 水 | ミルク | スパゲティミートソース | ぶたひきにく、だいず、チーズ | スパゲッティ、あぶら | 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、ケチャップ、パセリ | 567 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 | 25.1 g |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | 18.4 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 28 木 | ミルク | ごはん | | こめ | | 617 kcal |
| | | ぶりのおろしがけ | ぶり | でんぷん、あげあぶら、さとう | しょうが、だいこん | 28.0 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、うめ | 19.7 g |
| | | みだくさんじる | みそ | じゃがいも | だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ | 2.6 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 | | | | | | | | 231 | 0.30 | 0.40 | 15 | | |
| | 602 | 27.9 | 18.9 | 335 | 94 | 2.5 | 3.1 | 285 | 0.44 | 0.55 | 28 | 5.9 | 2.5 |
| 基　準　値(中学年) | 650 | 27.6 | 18.1 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 1.9 |
| 充　足　率 | 92.6 | 101.1 | 104.4 | 95.7 | 188.0 | 83.3 | 155.0 | 115.5 | 75.0 | 100.0 | 60.0 | 131.1 | 131.6 |

※低学年は、中学年×約0.8、 高学年は、中学年×約1.2となります。

## 今月の目標

**正しい食事の仕方を身につけよう**

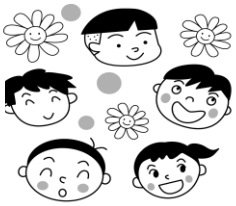
## 今月の地場野菜

**○小林農園**
- こまつな
- パセリ
- かぶ

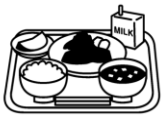
**○田倉農園**
- こまつな
- ねぎ
- ほうれんそう
- かぶ
- だいこん

## 入学・進級　おめでとう！

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。



# 学校給食について



**学校給食とは**

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

**学校給食の目標**

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 栄養管理と献立作成

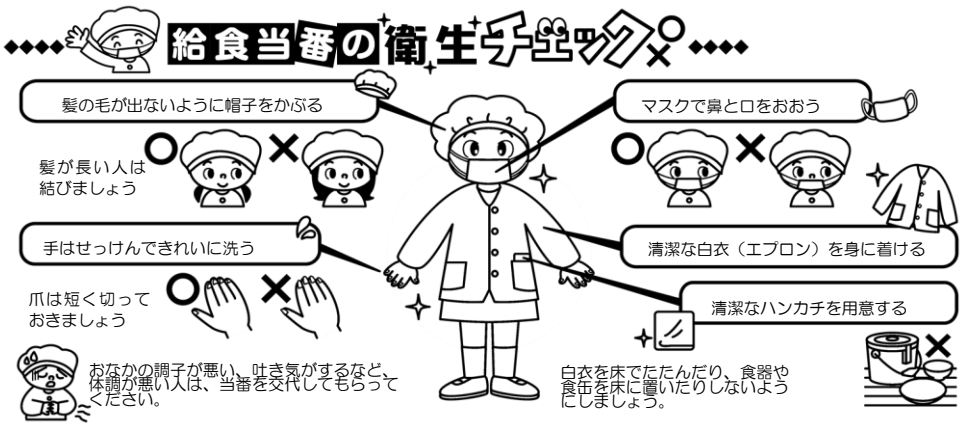
「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

## 衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。 | 野菜・果物は流水で3回以上洗います。<br>※食材に異物混入がないかもチェックします。 | 生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。<br>※加熱した食品は、中心温度を測定します。 | 調理後２時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。 |

## 給食当番の衛生チェック




## こんだて表の活用法

毎月こんだて表を配布します。
ご確認をお願いします。

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約