4月こんだてひょう

児童数配布

2023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
11 火	にゅうさんきんいんりょう	ジョア(プレーン) 進級お祝いこんだて	ジョア(プレーン)			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	30.1 g
		とりのてりやき	とりにく	さとう		13.2 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.2 g
		オレンジ			きよみオレンジ	
12 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	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
		アスパラガスは、春においしい野菜です。疲労回復・スタミナ増強にもパワーを発揮します。シャキシャキした食感が、美味しいです。				3.0 g
13 木	ミルク	ごはん		こめ		532 kcal
		さかなのみそマヨネーズやき	たら、みそ、とうにゅう	ノンエッグマヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	33.1 g
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	12.9 g
		わかたけじる	わかめ		たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	2.1 g
14 金	ミルク	ドリア	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	アルファまい、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、ケチャップ	647 kcal
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	25.2 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	26.0 g
						2.6 g
17 月	ミルク	ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじんねぎ	586 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	24.6 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく、ベーコン	でんぷん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	19.3 g
		にら饅頭は、にらたっぷりのひき肉餡をしゅうまいの皮で、ひとつひとつ丁寧に包んでいきます。　レタスは、サラダだけでなく、スープに入れても美味しい野菜です。				3.2 g
18 火	にゅうさんきんいんりょう	ジョア 1年生給食開始	ジョア(ストロベリー)			682 kcal
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		25.9 g
		チキンサラダ	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	15.8 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
19 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	602 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	24.8 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	19.9 g
		細く切ったじゃがいもをカラっと揚げて、サラダにトッピングします。りんごゼリーも給食室で手作りしています。				1.8 g
20 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
21 金	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	590 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	20.4 g
		あまなつかん			あまなつかん	16.8 g
		大きな釜で煮込むカレーは、格別です。小麦粉とバターでルーを作るところから手作りで、カレー粉やスパイスを調整しながら作っています。				2.7 g
24 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
		ちりめんじゃこは、漢字で書くと「縮緬雑魚」と書きます。小さな魚をたくさん広げて干した姿が縮緬を広げたように見えることからきています。				1.8 g
25 火	ミルク	びちくまいのごもくごはん		(アルファまい)ごもくごはん		675 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	28.8 g
		やさいのいそあえ	のり		はくさい、こまつな、もやし、にんじん	22.8 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	ほんしめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	3.4 g
26 水	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、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	606 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	27.6 g
		キャロットゼリー	こなかんてん	さとう	にんじん,みかんジュース	19.1 g
		麻婆豆腐は、豚ひき肉に細かく刻んだ大豆と旬の筍を加えるので、噛み応えのある食感がおいしいです。辛みをおさえて食べやすく仕上げます。				2.0 g

27 木	ミルク	たけのこごはん	あぶらあげ	こめ、さとう	たけのこ	614 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		30.4 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、かぶ、にんじん、キャベツ	21.4 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	2.6 g
28 金	ミルク	ごはん		こめ		609 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	26.2 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	21.3 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.2 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								236	0.30	0.40	14		
	608	27.4	19.3	342	88	2.4	3.1	290	0.44	0.55	27	5.6	2.6
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率 （%）	93.5	99.3	106.6	97.7	176.0	80.0	155.0	118.0	75.0	100.0	56.0	124.4	136.8

※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
・かぶ

○田倉農園
・こまつな　・ねぎ
・だいこん　・かぶ
・ほうれんそう

食べものの はたらき 3つにわけてみよう！

食べものは、体へのはたらきによって、3つに分けられます。

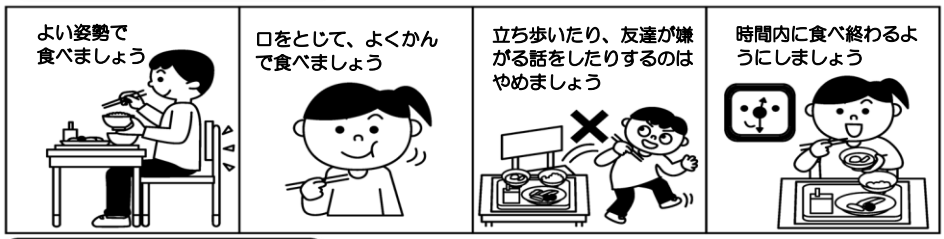
栄養管理と献立作成

「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。

目指せ！ 給食マスター

当番以外の準備編

給食の食べ方編



後片付け編

食器の気持ち

食器はみんなで使うものです。
大切にしましょう。