



4月こんだてひょう



児童数配布

2024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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
11木		ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			594 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	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		しょうが	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金		ごはん		こめ		615 kcal
		さばのごまダレやき	さば	ごま、さとう		25.9 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	22.9 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
15月		ガパオライス	とりにく	こめ、さとう、あぶら	にんにく、ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ	590 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ、にんにく、とうがらし、レモン	29.2 g
		アジアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.9 g
		給食は、世界各地のメニューも取り入れています。今回はタイ料理。ナンプラーの風味を効かせて仕上げます。				
16火		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
17水		マーボどうぶどん	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	631 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	ハム	さとう、ごまあぶら	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし	28.8 g
		あまなつかん			あまなつかん	20.7 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。辛みをおさえて仕上げます。				
18木		ジョア	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金		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	617 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、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	20.6 g
		オレンジゼリー	こなかんてん	さとう	みかん、オレンジジュース	16.8 g
		大きな釜で煮込むカレーは、格別です。カレールーから手作りで、小麦粉とバターを炒め、カレー粉やスパイスで辛みを調整しています。				
22月		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	594 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、パイナップル	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(ちりめん)を広げたように見えることからきています。				
23火		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	601 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	26.0 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく	でんぷん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	20.5 g
		餃子は、ひとつひとつ手包みして揚げていきます。レタスは、サラダのほうが定番ですが、スープにしても美味しいです。				
24水		スパゲティミートソース	ぶたにく、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	715 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	27.2 g
		チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、バター、さとう、チョコ		26.3 g
		細く切ったじゃがいもをカラッと揚げて、サラダにトッピングします。マフィンも給食室で生地から手作りでしています。				
25木		ごはん		こめ		594 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、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	25.9 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	19.9 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.1 g
26金		はちみつレモントースト		しよくパン、はちみつ、バター	レモン	621 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
		旬のアスパラガスを刻んで使います。サツとゆでて、芯の太いところは細かく刻んで食べやすく仕上げます。				



30 火	たけのこごはん	あぶらあげ	こめ、さとう	たけのこ	580 kcal
	いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	35.1 g
	やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、もやし、にんじん	13.6 g
	ごもくじる	とりにく	でんぷん、こんにやく	にんじん、だいこん、ねぎ	2.8 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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	611	27.3	19.2	331	90	2.3	3.1	228	0.30	0.38	15		
中学年基準値 ()	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	5.9	2.5
充足率 (%)	94.0	98.9	106.1	94.6	180.0	76.7	155.0	114.0	75.0	95.0	60.0	131.1	131.6



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
- ・パセリ

○田倉農園

- ・こまつな
- ・だいこん
- ・ねぎ
- ・かぶ
- ・ほうれん草

※低学年は、中学年×0.8倍、高学年は、中学年×約1.2倍となります。

きいろのなかま

おもにエネルギーの
もとなる食べもの

あかのなかま

おもに体をつくる
もとなる食べもの

みどりのなかま

おもに体の調子を
ととのえる
もとなる食べもの

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。

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

● 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。

にんじん

にんじんの葉は「葉にんじん」「にんじん菜」などと呼ばれます。セリに似た風味が特徴です。



セリやセロリなどと同じ「セリ科」の野菜。若いうちに収穫した葉も食用にされますが、にんじんといえば根の部分のことです。炒め物、煮物、汁物、あえ物と、どんな料理でも合い、給食にも欠かせません。また、甘味を生かして、お菓子やジュースの材料にも使われます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、にんじんのオレンジ色はβ-カロテンによるものです。にんじんの種類には「東洋種」と「西洋種」があり、日本で多く生産されているのは、西洋種の「五寸にんじん」です。西洋種にはほかに、長さ10cmほどの「三寸にんじん」や、60～70cmにもなる「大長にんじん」などの種類がありますが、現在ではあまり出回っていません。一方、東洋種には、細長く赤い色が特徴的な「金時にんじん」や、沖縄県で栽培されている黄色の「島にんじん」などがあります。



食べものの数えかた線で結ぼう！クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

レベル1

いちご

1品

バナナ

1本

料理

1枚

魚の切り身

1粒

レベル2

ぶどう

1丁

魚

1房

とうふ

1尾

うどん

1玉

レベル3

キャベツ

1貫

カニ

1杯

ほうれん草

1玉

ずし

1把

かかり

ごはん係

でも大丈夫！

はじめてなりました

よそで分はつ

うちのクラスは30人

6班あるから6つに分けて

おい

びつたり！

飛ぶように食べたよ！

おはようございます

先生の分あるかな？

クイズのこたえは、きょうしょくだよりをみてください！

きょうしょくとん しごと
給食当番のお仕事に、
すこ 少しずつ慣れていきましょう。

