



# 4月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野養護学校

給食回数 14回

<p>ひづけ・その他</p> <p>き 炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>あ たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるもとになる食品</p> <p>か ビタミン・無機質 おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品</p> <p><small>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</small></p>	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育んでいきます。さらに給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。</p> <p>今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるように努めてまいります。給食へのご理解ご協力をお願いいたします。</p>	<p>今年度の給食室スタッフ</p> <p>栄養士 石井 幸子 調理員 調理業務委託 葉陽勇進(株) 元気で明るい10名の調理員さん</p> <p>今年度も よろしく願いいたします。</p>	<p>※末広小学校のホームページをご覧ください。</p> <p>今年度も学校行事の様子PTA活動の様子に加え給食の献立表・きゅうしょくだより給食の写真なども掲載される予定です。</p> <p>随時更新されています。たくさんのアクセスをお待ちしております。</p>	<p>秦野市の食育キャラクター「ボンチヌ」です。</p> <p>秦野市(盆地)の形をした、ぼんちいぬなので「ボンチヌ」と名前がつけました。丹沢の雲を集めたコック帽をかぶり、メタボにならないよういつも国道246のリボンをまいています。</p> <p>今年もボンチヌと一緒に「食」に勉強しましょうね</p> <p>毎月19日は「食育の日」「家族そろって食べようDAY」です。</p>
--	---	---	---	---

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
デザート やさいのソテー チキンカレーライス 精白米 発芽玄米 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 お祝い紅白ゼリー(いちご 豆乳) 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 おから	デザート ビーンズ ミートボール あじつけパン 味付パン じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉 さとう	デザート ししゃもフライ 低1高2 ナムル ごはん マーボー どうぶ 精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん	デザート はるキャベツのサラダ ミルクパン マカロニのクリームに ミルクパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 さとう	デザート とりにくのころもあげ さくらずし すましじる 精白米 さとう 小麦粉 米油 たい焼き
にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ キャベツ コーン 小松菜 691kcal 21.5g 19.3g 2.0g	キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ 小松菜 683kcal 28.3g 25.3g 2.4g	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし 668kcal 27.8g 21.0g 2.3g	玉ねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム キャベツ もやし しょうが レモン 643kcal 26.0g 21.5g 2.2g	桜ごはんの素 にんじん 干し椎茸 しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ パセリ 692kcal 27.1g 22.6g 2.4g
デザート いかのぶわつとあげ チキンピラフ ミネストローネ 精白米 麦 米油 バター マカロニ じゃがいも ホットケーキの素 小麦粉 牛乳 とり肉 豚肉 いか おから アセロラミルク	デザート (ウインナー キャベツ)コーン シチュー ウインナーサンド コッペパン さとう 米油 じゃがいも バター 小麦粉	デザート (さけそぼろ) はるやさいのうまに さけそぼろごはん 精白米 米油 白ごま じゃがいも さとう	デザート しらたきソテー くろパン ポークビーンズ 黒パン じゃがいも 米油 さとう いちごのスティックケーキ 牛乳 豚肉 大豆 とり肉	デザート やさいいり やきにく ごはん みそじる 精白米 じゃがいも 米油 ごま油 さとう 白ごま
玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリ トマト缶 パセリ コーン 680kcal 26.7g 19.9g 2.2g	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ 612kcal 25.7g 25.5g 2.4g	にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ こんにやく さやえんどう 621kcal 26.7g 17.1g 1.7g	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ さやいんげん しらたき コーン 小松菜 656kcal 26.9g 21.6g 2.3g	玉ねぎ 小松菜 にんにく もやし にんじん にはら 626kcal 24.8g 19.6g 2.1g
デザート フルーツボール たきこみチャーハン 精白米 麦 ごま油 米油 てんぷん ホットケーキの素 さとう	デザート ポテトサラダ ミルクパン スpaghetti ベスカトーレ ミルクパン スpaghetti 米油 さとう じゃがいも マヨネーズ	デザート ひじきのいりに あじフライ ミックスソテー 精白米 小麦粉 パン粉 米油 さとう	デザート じゃがいものチーズやき ソフトフランスパン ソフトフランスパン 春雨 米油 じゃがいも バター	デザート じゃがいものチーズやき とりだんごと キャベツのスープ ソフトフランスパン 春雨 米油 じゃがいも バター
にんじん 長ねぎ グリーンピース コーン 玉ねぎ 小松菜 干しぶどう りんご 654kcal 22.3g 18.6g 2.2g	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 647kcal 24.5g 19.8g 2.6g	しそかつおふりかけ パセリ キャベツ コーン 小松菜 こんにやく にんじん しめじ 638kcal 26.0g 19.5g 1.8g	キャベツ にんじん 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ パセリ みかんゼリー 617kcal 24.0g 17.8g 2.6g	



※毎月配布する献立表にはその日の献立名、使用されている食品名、栄養量(中学年)(エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分)等が記入されています。

- ・ご家庭のメニューと重ならないように参考にしてください。
- ・その日、不足している食品を補っていただけると助かります。
- ・ご家庭のメニューの参考にしていただいてもうれしいです。
- ・給食についてお子様との会話の参考にしてください。
- ・食物アレルギーのあるお子様の保護者の方は材料のチェックをしてください。(学校で対応が必要な方は医師の診断を受け「学校生活管理指導表」を提出する必要があります。)
- ・ご意見・ご感想などお聞かせください。

献立表やきゅうしょくだよりにはきゅうしょくに関する情報がたくさん書いてあります。ぜひ、お読みください。

献立名・材料名、栄養量の他に行事献立や保護者献立なども書いてあります。

※給食の献立は「学校給食摂取基準」にもとづいて立てています。  
《学校給食摂取基準(中学年)》平成30年8月改定  
エネルギー(650kcal) たんぱく質(摂取エネルギー全体の13%~20%) 脂質(摂取エネルギー全体の25~30%)  
ナトリウム(食塩相当量として2.0g未満)  
カルシウム(350mg) 鉄(3mg) ビタミンA(200ugRAE) ビタミンB1(0.4mg) ビタミンB2(0.4mg)  
ビタミンC(20mg) 食物繊維(5g) マグネシウム(50mg) 亜鉛(2mg)

