

# 4 月 分 予 定 献 立 表

平成31年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主 に 使 わ れ る 食 品 名 と そ の 働 き			エネ ル ギー (kcal)	たんば くし つ (g)
	しゅしよく	牛乳	お か ず	主 に 血 や 肉 を 作 る	お も に 体 の 調 子 を 整 え る	主 に 力 や 熱 を 作 る		
10 水	むぎごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	なまあげのすきに からしあえ	牛乳 とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	593	23.5
11 木	ガーリックトースト	<input type="checkbox"/>	ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	パセリ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン マーガリン じゃがいも	618	23.6
12 金	チャーハン	<input type="checkbox"/>	ししゃもフライ わかめスープ	牛乳 やきふた たまご ししゃも わかめ とうふ とりにく	キムチ ピーマン にんじん たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごま	597	23.4
15 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	さばのカレーやき ごもくきんぴら あさづけ	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま	592	24.5
16 火	たまごどん	<input type="checkbox"/>	しゃりしゃりあげ ゆかりあえ	牛乳 とりにく たまご だいず	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	648	26.4
17 水	ハニートースト	<input type="checkbox"/>	はるやさいのクリームに かいそうサラダ	牛乳 ベーコン チーズ しろはなまめ かいそう	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン マーガリン さとう はちみつ こむぎこ パター	660	20.5
18 木	ごはん おかかふりかけ	<input type="checkbox"/>	にくじゃが おひたし	牛乳 かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	こめ パンこ ごま じゃがいも しらたき	572	20.3
19 金	ふかがわめし (東京都郷土料理)	<input type="checkbox"/>	メバルのたつたあげ とんじる	牛乳 あさり あぶらあげ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ながねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	615	28.0
22 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボーとうふ ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが こまつな もやし	こめ あぶら でんぷん ごま	586	25.2
23 火	スパゲティ ナポリタン	<input type="checkbox"/>	ポテトフライ コーンサラダ	牛乳 ボンレスハム ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	612	23.8
24 水	たけのこごはん	<input type="checkbox"/>	さわらのさいきょうやき けんちんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら とうふ	たけのこ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく	592	27.4
25 木	きなこあげパン	<input type="checkbox"/>	じゃがいものスープに ツナサラダ	牛乳 きなこ ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン さとう あぶら じゃがいも	620	21.5
26 金	ポークカレー	<input type="checkbox"/>	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご セロリー キャベツ きゅうり アスパラガス	こめ むぎ あぶら さとう パター こむぎこ	680	21.0
学校給食の所要栄養量基準（児童1人1回当たり）							660	20.0



## 御進級おめでとうございます



新年度のスタートとともに、楽しい給食も始まります。学校給食では、子どもたちの現在と将来の健康を考えて献立の作成をしています。今は子どもが残す傾向にある献立でも、繰り返し食べることによって味を覚えることができると考え、積極的に取り入れています。また、偏りがないようにいろいろな献立を取り入れて、バランスのとれた食事ができるようにしています。また、今では「食」について学ぶ教育活動として実施しており、食事をとおして心身を育て、人間関係を養う場にもなっています。

\*\*\*お知らせ\*\*\*

最近、子どもたちの肥満やダイエットによる痩身、生活習慣病の低年齢化が社会的な問題となっています。給食の栄養量を表示することは、御家庭で子どもたちの栄養管理をする上で大切であると考え、今年度も献立表に栄養量（エネルギー、たんぱく質）を表示しています。給食では、さまざまな献立を取り入れているので、毎日基準値どおりの栄養量にすることが難しいため、1か月の平均値が基準値に近くなるように献立を作成しています。子どもたちが毎日健康に過ごせるように、給食の栄養量を目安にいただくと幸いです。

### 食事のマナーを守りましょう

学校給食は、みんなで食事をすることによって社交性を身に付ける場となります。マナーを守って、楽しく食事をしましょう。

- ①食事の前に手を洗いましょう。
- ②感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ③好き嫌いをしないで、よくかんで食べましょう。
- ④まわりの人に、不快な気持ちを与えないように気を配りましょう。
- ⑤食器を持って、正しい姿勢で食べましょう。

