

4 月 分 予 定 献 立 表

平成30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)	たんぱく質 (g)
	しゆしゆく	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		
11 水	むぎごはん ごましお	<input checked="" type="checkbox"/>	なまあげのすきに からしあえ	牛乳 どりにく 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 こんにゃく	593	23.5
12 木	ハニートースト	<input checked="" 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	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 さとう じゃがいも	679	27.6
13 金	キムチチャーハン	<input checked="" type="checkbox"/>	ししゃもフライ ワンタンスープ	牛乳 やきぶた たまご ししゃも ぶたにく	キムチ ビーマン にんじん たまねぎ もやし たまごたけ ながねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ワンタン	649	26.7
16 月	ごはん てづくりふりかけ	<input checked="" type="checkbox"/>	にくじゃが おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも しらたき	576	22.0
17 火	ふかがわめし	<input checked="" type="checkbox"/>	ホキのごまみそかけ こんさいじる	牛乳 あさり あぶらあげ ホキ みそ ぶたにく	にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ れんこん こまつな	こめ さとう あぶら ごま さといも	642	27.2
18 水	こどもパン	<input checked="" type="checkbox"/>	フライドチキン はるやさいのクリームに	牛乳 どりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう	パン でんぶん あぶら こむぎこ パター	652	26.6
19 木	ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ はるさめ	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし	こめ あぶら でんぶん さとう	592	24.4
20 金	ツナコーンピラフ	<input checked="" type="checkbox"/>	オムレツの バーベキューソースかけ マカロニスープ	牛乳 ツナ たまご ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト かぶ キャベツ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	575	22.1
23 月	ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	じゃがいものにくみそソース ごますあえ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	599	21.7
24 火	ツイストあげパン	<input checked="" type="checkbox"/>	やさいのスープに ツナサラダ	牛乳 ベーコン どりにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン あぶら さとう じゃがいも	593	22.3
25 水	たけのこごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	さばのごまみそやき すましじる	牛乳 どりにく あぶらあげ さば みそ わかめ	たけのこ だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら ごま	581	28.8
26 木	スパゲティ ナポリタン	<input checked="" 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 ビーマン 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
27 金	ポークカレー	<input checked="" 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	21.2
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、繰り返し食え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けると幸いです。

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感謝の気持ちを含めて「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。

