

# 4 月 分 予 定 献 立 表

令和3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)
	しゅしょく	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		
12 月	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 こんにゃく	603	24.7
13 火	シナモン セサミトースト	<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 パター	678	24.9
14 水	たまごどん	<input type="checkbox"/>	だいずとこさかなのからあげ ゆかりあえ	牛乳 とりにく たまご だいず かえりにぼし	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	661	27.9
15 木	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 こんにゃく あぶら ごま	612	24.4
16 金	チャーハン	<input type="checkbox"/>	ししゃもフライ わかめスープ	牛乳 やきぶた 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	601	23.8
19 月	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	20.4
20 火	なのはなごはん	<input type="checkbox"/>	ホキのごまみそがけ よしのじる	牛乳 たまご ホキ みそ とりにく	こまつな だいこん にんじん しいたけ ながねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま じゃがいも	608	25.9
21 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボーどうふ ナムル きよみオレンジ	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 こまつな もやし オレンジ	こめ あぶら でんぷん ごま	607	25.5
22 木	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	610	23.1
23 金	ふかがわめし (東京都郷土料理)	<input type="checkbox"/>	さわらのさくさくあげ とんじる	牛乳 あさり あぶらあげ さわら 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 こんにゃく	606	26.4
26 月	ごはん パンこふりかけ	<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
27 火	ココアあげパン	<input type="checkbox"/>	とうふのスープに こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり	パン さとう あぶら こんにゃく ごま	601	24.3
28 水	たけのこごはん	<input type="checkbox"/>	いかのナッツがらめ けんちんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ いか 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 アーモンド さとう じゃがいも こんにゃく	660	27.8
30 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
<b>学校給食の平均摂取基準量（児童1人1回当たり）</b>							<b>650</b>	<b>21~32</b>

★23日の献立は、東京都の郷土料理です。

深川めし：「深川めし」は、ざっくりと切ったねぎと生のあさを味噌で煮込んで熱いご飯にかけた、漁師の知恵の一品。深川は、江戸時代は漁師の町として栄え、江戸前の魚介類や海苔などをとる漁師さん達が大勢いたそう。特に良質のあさりやかきがたくとれ、それらは深川名物とされていました。「深川めし」には、あさりの炊き込みご飯もありますが、それは大工さんなどの職人さんが弁当に持っていけるものということで、生まれたとされています。給食では、この炊き込みご飯にしました。



## 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。

