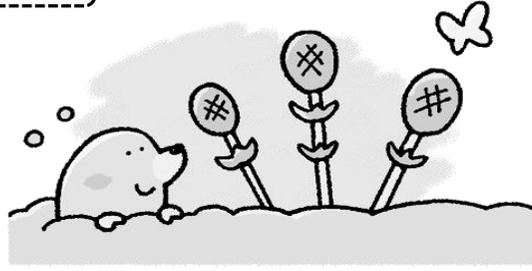


# 4月の こんだて



★4月の平均栄養価★  
 ・エネルギー 601kcal  
 ・たんぱく質 23.7g  
 ・脂質 18.1g  
 ・食塩 2.4g

## 新年度がはじまりました！

ご入学、ご進級おめでとございます。給食には、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣を身につけるといふねらいがあります。今年度も安全・安心な給食を子供たちに届けられるよう、職員一同がんばります！どうぞよろしくお願いたします。

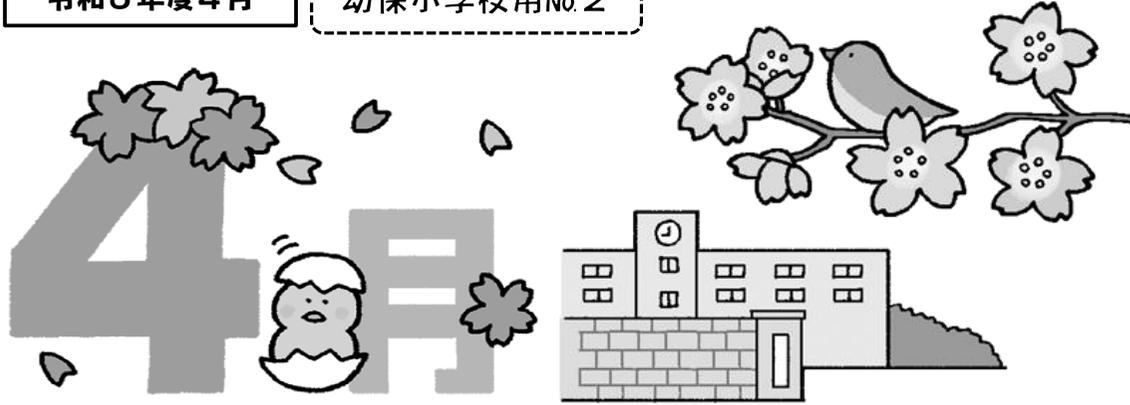
## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	

日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>キムタクごはん               <ul style="list-style-type: none"> <li>こめ 70 黄</li> <li>むぎ 5 黄</li> <li>ぶたにく 15 赤</li> <li>やきぶた 11 赤</li> <li>キムチ 9 緑</li> <li>きざみたくあん 5 緑</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>にら 4 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ2.5 オイスターソース2 ごま1 ちゅうかスープのもと0.3 ごまあぶら2</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>はくさいわかめスープ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン 5 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>カットわかめ 0.5 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>はくさい 13 緑</li> <li>チンゲンサイ 7 緑</li> </ul> </li> <li>しお0.5 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5</li> <li>おこめでいちごクレープ 1に 黄</li> </ul> <p>ご入学、ご進級おめでとございます。2024年度の給食が始まります。今年度も、「食」を通してみなさんの健康な心と体作りのお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願いたします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン 1に 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>イタリアンスパゲッティ               <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティ 48 黄</li> <li>ぶたにく 25 赤</li> <li>にんじん 18 緑</li> <li>えのきたけ 10 緑</li> <li>たまねぎ 65 緑</li> <li>ピーマン 6 緑</li> </ul> </li> <li>ウスターソース1 しお0.3 こしょう0.03 さとう0.2 コンソメ0.6 かたくり1</li> <li>ツナフレッシュサラダ               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>きゅうり 18 緑</li> <li>コーン 4 緑</li> <li>ツナ 4 赤</li> <li>にんじん 5 緑</li> </ul> </li> <li>す1.6 あぶら1.6 しょうゆ1 しお0.2 さとう1 こしょう0.03</li> </ul> <p>イタリアンスパゲッティとは、ケチャップ味の Pasta ことです。ナポリタンとよぶ地域もあります。ちなみにナポリとは、イタリアにある地名です。しかし、イタリアもナポリタンもどちらも日本生まれの料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>かぼちゃひきにくサンドフライ               <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃひきにくサンドフライ 1に 赤緑</li> <li>あげあぶら4</li> </ul> </li> <li>ゆかりあえ               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 20 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> </ul> </li> <li>ゆかり0.5 しょうゆ1.5</li> <li>こんさいみそしる               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>ささがきごぼう 8 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>だいこん 15 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>みそ11 さけ1 だしこ1.5</li> </ul> </li> </ul> <p>かぼちゃひき肉サンドフライは人気があります。かぼちゃは、カロテンやビタミンを豊富にふんだ、栄養満点の野菜です。若返りのビタミンといわれるビタミンEを多くふくみ、美容にも健康にもオススメです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ビーフコロック               <ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフコロック 1に 黄赤</li> <li>あげあぶら4 とんかつソース3</li> </ul> </li> <li>ミニトマト 2に 緑</li> <li>ぶたにくとだいにんものにももの               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 30 赤</li> <li>だいこん 60 緑</li> <li>こんにやく 30 緑</li> <li>にんじん 20 緑</li> <li>いんげん 4 緑</li> <li>しょうゆ6 さとう2.2 みりん1.5 しょうが0.3 さけ2</li> </ul> </li> </ul> <p>給食では、炒め物・汁物・煮物・和え物・焼き物・ゆで物・揚げ物など、様々な調理法の料理が登場します。毎日の給食が、どのような調理法で作られているか、注目してみてくださいね。</p>
メモ				

日	15日(月)	16日(火)	17日(水)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>サケのしおやき               <ul style="list-style-type: none"> <li>1に 赤</li> </ul> </li> <li>ブロッコリーのあおじそだしあえ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー 15 緑</li> <li>ハム 5 赤</li> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> </ul> </li> <li>あおじそドレッシング5</li> <li>みそしる               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>ぶなしめじ 10 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>だいこん 20 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>みそ11 さけ1 だしこ2</li> </ul> </li> </ul> <p>サケは、川で生まれて、大人になるまで海で暮らし、たまごを産むために生まれた川に再び戻ってくる習性があります。たんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミンDが多く含まれているのが特徴です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>ふりかけ(しそこんぶ) 1に</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>にくおでん               <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにく 15 赤</li> <li>ちくわ 10 赤</li> <li>だいこん 50 緑</li> <li>にんじん 15 緑</li> <li>あつあげ 30 赤</li> <li>こんにやく 20 緑</li> <li>いんげん 3 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ6 さとう2 みりん2 だしこ2</li> <li>とりとやさいのざっぱりあえ               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 25 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>とりほぐし 8 赤</li> <li>コーン 3 緑</li> </ul> </li> <li>しょうゆ2.5 さとう1.5 す2 ごまあぶら0.3</li> </ul> <p>おでんは、もともと田楽といって、焼いたとうふにみそをつけて食べていました。それが、だんだん具材が増えていき、江戸時代ごろに今のようなスタイルになりました。みなさんはどんな具材が好きですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 80 黄</li> <li>ジョア 1本 赤</li> <li>ハンバーグ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ 1に 赤</li> <li>とんかつソース4 ケチャップ4 さとう0.8 しょうゆ0.7 みず1</li> </ul> </li> <li>マカロニサラダ               <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 20 緑</li> <li>きゅうり 10 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>マカロニ 3 黄</li> </ul> </li> <li>マヨネーズ(たまごなし)7 しお0.15 こしょう0.02</li> <li>オニオンコンソメスープ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン 8 赤</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>にんじん 6 緑</li> <li>パセリ 0.4 緑</li> <li>しお0.5 しょうゆ2 こしょう0.03 さけ1 コンソメ0.6</li> </ul> </li> </ul> <p>オニオンとは、玉ねぎのことです。私たちが玉ねぎと呼んでいる部分は、どこの部分かわかりますか？…答えは、葉っぱです。養分をたくわえて、丸く太った葉っぱの根元を食べています。</p>
メモ			

\*献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)



毎月19日は食育の日 ~腸活(ちょうかつ)~

「腸活」とは、バランスのよい食生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことで...

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食時間の約束

Grid of 6 illustrations with text rules for school mealtime: 1. Hold the bowl and eat. 2. Don't talk while eating. 3. Stand up while eating. 4. Stop talking when eating. 5. Enjoy eating. 6. Don't talk while eating.

\* 材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増える事はありません。)

※毎月19日は食育の日です

Main menu table with columns for dates (18日, 19日, 22日, 23日, 24日, 25日, 26日, 30日) and rows for meal types (ごはん, 牛乳, etc.) and ingredients. Includes special notes for '腸活の日' and '食育の日'.