

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
10	月	○	ごはん さわにわん とりにくとだいたいのあげに もやしサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく だいたい	こめ なたねゆ かたく りこ さとう ごま	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	656	29.0	 <p><b>ご入学・ご進級</b> おめでとうございます！</p> <p><b>お祝い献立</b> 新しいスタートを切った みなさんへ、給食センターから お祝いの気持ちをこめて、 「お祝い献立」をお届けします。</p> <p>●19日:「お花見汁」 お花見汁には、桜の花の 形をしたピンク色のちらしかま ぼこが入っています。 「ミニ鯛焼き」 鯛焼きは、日本で縁起の 良いものとされている鯛を かたどったお菓子です。 中にはあんこが入っていますよ♪  ●21日:「カオマンガイ」 鶏のスープで炊いたごはん に、甘辛いタレがかかった蒸 し鶏をのせた料理です。 </p> <p>●11日:新玉ねぎのみそ汁 ●12日:清見オレンジ ●18日:でこぼん ●20日:アスパラガスサラダ ●27日:メロン </p> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>	
11	火	○	キムたくごはん したまねぎのみそしる さけのノンエッグマヨネーズやき やさいとえのきのおかかあえ (しょう ゆ、おかか)	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみ しろみそ さけ あおのり かつおぶし	こめ きょうかまい な たねゆ ごまあぶら ノ ンエッグマヨネーズ	にんにく たくあん はくさいキ ムチ こねぎ たまねぎ ぶなしめ じ ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん こまつな	608	32.0		
12	水	○	あさやきしよくパン おひさまポトフ カレーミート きよみオレンジ (なま)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひ きにく だいたい	しよくパン じゃがい も おひさまパスタ な たねゆ さとう かたく りこ	たまねぎ キャベツ にんじん に んにく しょうが トマトピュー レ きよみオレンジ	596	34.8		
13	木	○	ぶたどん (ごはん、ぶたにくのねぎしお いため) かいそうサラダ (たまねぎド レッシング) はくとうかん・さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス レッシング	こめ なたねゆ ごま ごまあぶら さくらんぼゼリー	しょうが にんにく もやし にん じん ねぎ こねぎ レモン キャ ベツ きゅうり はくとうかんづ め	651	22.7		
14	金	○	ごはん なめこのみそしる いかのからあげ (2) ほうれんそうのにびたし	ぎゅうにゅう あかみ しろみそ もめんど うふ いか あぶらあげ	こめ かたくりこ なた ねゆ さとう	なめこ だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほ うれんそう	624	27.6		
17	月	○	ホットドッグ (せわりコッペパン、とう ふウィンナーケチャップソース、カレー キャベツ NEW!) とうにゅうコーンシチュー	ぎゅうにゅう ベーコ ン とりにく とうにゅう とうふウィンナー	コッペパン じゃがい も こむぎこ なたねゆ さとう	にんじん たまねぎ ホールコー ン パセリ トマトピューレ キャ ベツ	593	28.8		
18	火	○	ごはん チキンカレー やさいとハムのソテー でこぼん (なま)	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ なたねゆ じゃがい も こむぎこ	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピューレ アップルソース キャベツ ほう れんそう でこぼん	628	25.6		
19	水	○	わかめごはん おはなみじる ぶたにくのごまやき こまつなサラダ (こうみじおドレッシ ング) ミニたいやき NEW!	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とりにく あ ぶらあげ ちらしかま ぼこ ぶたにく	こめ なたねゆ ごま さとう ごまあぶら ミニたいやき	だいこん にんじん ねぎ しょう が キャベツ きゅうり こまつな	632	28.8		
20	木	○	にんじんしよくパン NEW! やさいのスープに ホキのマリネ アスパラガスサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ	にんじんしよくパン じゃがいも かたくり こ なたねゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん レ モン ピーマン アスパラガス	665	28.9		
21	金	○	カオマンガイ (ごはん、チキン) ワンタンスープ おうとうかん・とうにゅうあんにんどう ふ	ぎゅうにゅう とりにく とりひき	こめ なたねゆ ワンタ ンのかわ ごまあぶら とうにゅうあんにんどう うふ	にんじん はくさい ねぎ しょう が レモン おうとうかんづめ	582	28.5		
24	月	○	ごはん うすくずじる さわらのあまからだれ ひじきのもの	ぎゅうにゅう とりにく おしどうふ かまぼ こ さわら ほしひじき あぶらあげ	こめ くずこ かたくり こ なたねゆ さとう	えのきたけ にんじん ねぎ こま つな ほししいたけ えだまめ	656	31.0		
25	火	○	やきそば いんげんサラダ (たまねぎドレッシ ング) フルーツしらたま	ぶたにく ぎゅうにゅう う	なたねゆ ちゅうかめ ん しらたまもち	たまねぎ にんじん もやし キャ ベツ いんげん バインかんづめ みかんかんづめ	606	25.4		
26	水	○	しょうがやきどん (ごはん、ぶたにくと たまねぎのしょうがやき) とうふのみそしる えだまめサラダ (か んきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどろふ カッ トわかめ あかみそ し ろみそ	こめ なたねゆ こん にやく さとう	しょうが にんにく たまねぎ に んじん ぶなしめじ だいこん ね ぎ えだまめ キャベツ きゅうり	594	30.2		
27	木	○	ちゅうかさいはん わかめスープ ぎょうざ (2) メロン (なま)	ぶたにく ぎゅうにゅう う とりにく カットわ かめ ぎょうざ	こめ きょうかまい な たねゆ ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ チンゲ ンサイ しょうが たまねぎ えの きたけ ねぎ メロン	604	25.2		
28	金	○	あさやきしよくパン (いちごジャム) グリーンピースいりとうにゅうチャウダー かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコ ン とりにく とうにゅう	しよくパン じゃがい も こむぎこ なたねゆ かぼちゃコロッケ さ とう はちみつ くずこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン グリーンピース いちご レモン	601	22.6		
★ラッキーにんじん★(グリーンピースいりとうにゅうチャウダー)							月平均	620	28.1	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(水)です。残高確認をお願いします。

### 栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

### 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

### 保護者のみなさまへ ~給食費について~

\* 4月は、給食費の引き落としがありません。5月31日(水)が4月・5月分の引落日になります。2か月分の給食費が引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。  
\* 学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。