

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	○	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、おおか)	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみ そしろみそ 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	 <p><b>4月</b></p> <p>にゅうがく しんきゅう <b>ご入学・ご進級</b></p> <p><b>おめでとうございます!</b></p> <p>いわ こんだて <b>お祝い献立</b></p> <p>あたらしいスタートを切った</p> <p>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>●18日:「お花見汁」</p> <p>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。</p> <p>「ミニ鯛焼き」</p> <p>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♪</p> <p>せかい りょうり <b>世界の料理(タイ)</b></p> <p>●25日:「カオマンガイ」</p> <p>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>しゅん しよがい つか こんだて <b>旬の食材を使った献立</b></p> <p>●10日:新玉ねぎのみそ汁</p> <p>●11日:清見オレンジ</p> <p>●19日:アスパラガスサラダ</p> <p>●20日:でこぼん</p> <p>●26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	○	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 だいず	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		
12	水	○	ごはん さわにわん とりにくとだいず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 だいず	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		
13	木	○	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 そしろみそ もめんどろふ 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		
14	金	○	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		
17	月	○	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	こめ なたねゆ ごま さとう 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		
18	火	○	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		
19	水	○	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		
20	木	○	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		
21	金	○	ごはん うすくずじる さわらのあまからだれ ひじきのにももの	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		
24	月	○	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	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 パインかんづめ みかんかんづめ	606	25.4		
25	火	○	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 とりひきにく とりにく	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		
26	水	○	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 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		
27	木	○	あさやきしよくパン(いちごジャム) グリ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 グリンピース いちご レモン	601	22.6		
				☆ラッキーにんじん☆(グリンピースいりとうにゅうチャウダー)						
28	金	○	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 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		
*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。							月平均	620	28.1	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*四・五月分の給食費引落し日は、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」に基づき、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一方で、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体質の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、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。