

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	
9	火	○	ゆかりごはん さわにわん さけのノンエッグマヨネーズやき じゃがマーボー NEW!	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ あお のり ぶたひきにく あかみそ	こめ あぶら ノンエッ グマヨネーズ ごまあ ぶら じゃがいも さとう かたくりこ	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 にんにく たまねぎ ピーマン	700	32.7	 <p>4月 にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます!</p> <p>お祝い献立</p> <p>●18日:新しいスタートを切つ 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>地場産物活用献立</p> <p>●10日: 「手作り東大和市産紅茶ケー キ」 市内で作っている紅茶パウ ダーと茶葉をふんだんに使用 した、ケーキを提供します! かお たの 香りを楽しみましょう♪</p> <p>世界の料理(タイ)</p> <p>●23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>旬の食材を使った献立</p> <p>●12日:新玉ねぎのみそ汁</p> <p>●16日:グリーンピース入り 豆乳チャウダー</p> <p>●19日:アスパラガスサラダ</p> <p>●23日:メロン</p> <p>●30日:美生柑</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>	
10	水	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆでやさい) てづくりひがしやまとしさんこうちゃ ケーキ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうにゅう	あぶら かたくりこ うどん ごま こむぎこ こめ さとう	たまねぎ ねぎ にんじん こまつ な	665	27.8		
11	木	○	ぶたキムチどん(ごはん、ぶたにくの キムチいため) はるさめスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまもち	にんじん ねぎ にんにく しょう が はくさいキムチ もやし たけのこ にはくとうかんづ め みかんかんづめ	645	28.9		
12	金	○	わかめごはん しんたまねぎのみそしる とりのからあげ(2) えのきサラダ(わふうドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう あぶらあげ あかみそ しるみそ とりにく	こめ じゃがいも かた くりこ あぶら	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ キャベツ にんじん	617	27.4		
15	月	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかどん のぐ) えだまめサラダ(ちゅうかドレッシン グ) はくとう・おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ えだま め キャベツ はくとうかんづめ おうとうかんづめ	590	24.8		
16	火	○	ホットドッグ(せわりミルクコッペパ ン、とうふウインナーケチャップソー ス) グリーンピースいりとうにゅうチャウ ダー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう とうふウインナー ハム	ミルクパン じゃがい も こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかんづめ グリーンピース トマトピューレ キャベツ	651	31.4		
★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)										
17	水	○	なめし なめこのみそしる いかにいそべあげ(2) ほうれんそうのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう あかみそ しるみそ とうふ いか あおのり	こめ こむぎこ あぶら	なめこ だいこん ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	581	27.0		
18	木	○	ごはん(ふりかけ) おはなみじる とりにくのごまやき こまつなサラダ(しおちゅうかドレシ ング) こめこのブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちらしかま ぼこ	こめ あぶら ごま さ とう ごまあぶら こめこのブルーベリ ータルト	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	679	31.6		
19	金	○	ココアしよくパン 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 レンズまめ ホキ	ココアパン じゃがい も かたくりこ あぶら 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 もやし アスパラガス	633	33.4		
22	月	○	ごはん チキンカレー やさいとコーンのソテー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ りんごゼリー	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 ホールコーン キャベツ ほうれんそう りんごかんづめ	662	22.5		
23	火	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) こめワンタンスープ メロン(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら こめこワ ンタンかわ ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ しょう が レモン メロン	564	29.6		
24	水	○	あさやきしよくパン(りんごジャム) しろいんげんまめのポタージュ かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげん まめ とうにゅう	しよくパン こむぎこ あぶら グラニューと うくずこ	にんじん たまねぎ コーンク リーム パセリ かぼちゃコロッ ケ アップルソース りんごかん づめ レモン	713	26.4		
25	木	○	ごはん とうふのみそしる ぶたにくとたまねぎのしょうがやき かいそうサラダ(たまねぎドレッシン グ)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あ かみそ しるみそ ぶた にく かいそうミックス	こめ あぶら こんにゃ く さとう	ぶなしめじ ねぎ しょうが にん にく たまねぎ にんじん キャベ ツ きゅうり	601	29.7		
26	金	○	ちゅうかなめし わかめスープ しゅうまい(2) おうとうかん・とうにゅうあんにと うふ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わか め しゅうまい	こめ きょうかまい あ ぶら ごまあぶら ごま とうにゅうあんにと うふ	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 おうとうかんづめ	593	22.8		
30	火	○	ツナカレードッグ(せわりミルクコッ ペパン、ツナカレーペースト) さくらポトフ みしょうかん(なま)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ツナ	ミルクパン じゃがい も さくらパスタ あぶ ら さとう こむぎこ	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 みしょうかん	605	31.8		
*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	633	28.5	
							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(金)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。

栄養士が献立作成しています



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(金)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、よろしくお願いいたします。