



4月のよていこんだてひょう



令和6年度

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく Kcal g	たんぱく g	おもにちからをつくるしよくひん (きゅうにゆづ・にん・さかな・ まめ・かいどうなど)	おもにちからやねつになるしよく ひん (米・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちようしをとの えるしよくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちようみりょうなど	
11 木		牛乳	610	25.9	牛乳				
		しんきゅう おいわい こんだて			牛乳				
		ちらしめし			こうやどうふ あぶらあげ のり	米 米サラダあぶら さとう こま	かんひょう にんじん ほししいだけ たけのこみず ぎやいんげん	酒 こくもつす しお しょうゆ	
	とりにくのからあげ			とり肉	ごまあぶら てんぷん ごまきこ なだねサラダあぶら	にんにく しょうが	しお 醤油 しょうゆ		
	やさしいあえもの				さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん		
12 金		牛乳	601	23.7	牛乳				
		キムチチャーハン			ふた肉 たまご	米 麦 米サラダあぶら ごまあぶら	はくさいキムチ にら	しょうゆ しお	
		春雨スープ			とり肉	りよくとうはるさめ ごまあぶら	にんじん ほししいだけ たけのこみずにもやし はくさい 長ねぎ こまつな	酒 しお こしょう しょうゆ	
		ヨーグルト			ヨーグルト				
15 月		牛乳	590	26.4	牛乳				
		きつねうどん			あぶらあげ	うどん さとう	にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しお	
		ちくわのいそへあげ			やきちくわ 青のり	ごまきこ なだねサラダあぶら			
	ごまあえ			さとう こま	もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酒			
16 火		牛乳	680	22.3	牛乳				
		1ねんせい きゅうしよく かいし			ふた肉	米 麦 米サラダあぶら ごまきこ じゃがいも はなみつ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ カレー しお こしょう	
		カレーライス			ツナサラダ	ツナ めひじき	米サラダあぶら さとう	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	こくもつす しょうゆ しお こしょう
17 水		牛乳	616	28.6	牛乳				
		スバゲティミート ビーンズスバゲティ			ふた肉 とり肉 チーズ だいず	スバゲティ 米サラダあぶら ごまきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ	
		やさしいサラダ				さとう 米サラダあぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	こくもつす しょうゆ しお こしょう	
18 木		牛乳	596	26.3	牛乳				
		蕎麦ご飯				米 麦			
		しせんとうふ			ふた肉 とうふ	米サラダあぶら さとう てんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいだけ にんじん にら	トウハンジャン 酒 しょうゆ チンメンジャン	
	ナムル			さとう ごまあぶら	もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ ラーゆ			
19 金		牛乳	646	21.8	牛乳				
		はちみつレモントースト			しよくパン マーガリン はちみつ クラニューとう	レモンかじゅう			
		ホワイトシチュー			とり肉 牛乳 生クリーム	米サラダあぶら じゃがいも ごまきこ	玉ねぎ にんじん ハセリ	しお こしょう 白ワイン	
	コーンサラダ			米サラダあぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	こくもつす しょうゆ こしょう しお			
22 月		牛乳	628	29.9	牛乳				
		とりぞぼろどん			とり肉 たまご	米 麦 米サラダあぶら さとう こま	しょうが にんじん ぎやいんげん	酒 みりん しょうゆ	
		みそしる			あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな 長ねぎ		
		みかんゼリー			ごまかんてん セラチン	さとう	みかんジュース		
23 火		牛乳	574	26.2	牛乳				
		ごもくご飯			とり肉 あぶらあげ 糸こんにゃく	米 麦 米サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう	酒 みりん しょうゆ	
		かじきのたつたあげ			かじき	てんぷん ごまきこ なだねサラダあぶら	しょうが	酒 しょうゆ	
	おひたし			さとう	こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ 酒			

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※4月24日(水)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。

新座市イメージキャラクター
ソウキリン





日曜	もりつけず	こんだてめい	種類・Kcal	たんぱく質g	おもにからだをつくるしよくひん (きゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしよとをえるしよくひん (ゆさい・くたもの・きのこなど)	ちようみりようなど
24 水		牛乳	581	21.6	牛乳			
		みそラーメン			みそ ぶた肉	むしちゆうかめん 米サラダあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし キャバツ いら	酒 しょうゆ こしょう トウハンジャン
		かんてんポンチ			こなかんてん	さとう はちみつ	おとうろ (缶詰) みかん (缶詰) りんご (缶詰)	白ワイン
25 木		牛乳	594	19.1	牛乳			
		蒸こ飯				米 麦		
		しらすのこまふりかけ			しらすほし	ごま	ゆかり	
		肉じゃが			ぶた肉	糸こんにゃく 米サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん
	そくせきづけ			きゅうり かぶ かぶのは にんじん	しお しょうゆ			
26 金		牛乳	588	25.4	牛乳			
		だけのこ飯			あぶらあげ	米 麦 米サラダあぶら	たけのこみずじ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ
		さわらの さいきょうみそかけ			さわら さいきょうみそ	てんぷん ごま油 なたねサラダあぶら さとう		酒 みりん しょうゆ
	いそのかあえ	のり		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん			
30 火		牛乳	592	27.9	牛乳			
		セルフハンバーガー			ぶた肉 たまご	ごとうパン 米サラダあぶら ハンコ	玉ねぎ きりほしたいこん キャバツ	しお こしょう ナツメグ トマトチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン
		ABCスープ (エビーシースープ)			とり肉	米サラダあぶら アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん ホールコーン キャバツ ほったんそう	白ワイン しお こしょう しょうゆ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をよろしくお願ひします。

今月の栄養価平均

エネルギー
607kcal

たんぱく質
25.0g

文科省栄養基準

エネルギー
650kcal

たんぱく質
21.1~32.5g



給食だより

第1号



穏やかな季節の中、元気いっぱいの新1年生とともに、新しい学校生活がスタートしました。2年生から6年生の給食は11日(木)から、1年生は16日(火)から始まります。

栄養士と民間委託会社より派遣された調理員8名と協力し合って、安全安心で、みなさんに喜ばれるような給食が提供できるよう励みたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



昨年度に引き続き、東京ケータリング株式会社に調理業務を委託します。

調理業務責任者: 廣瀬 裕樹さん 他7名で調理を行います。どうぞよろしくお願ひいたします。

給食費についてのお願い

- 小学校の給食費は、4,500円/月です。(1食あたり270円)ただし、市から500円の補助(給食支援金)があるため、4,000円/月になります。
- ゆうちよでの引き落としになります。1回目の引き落としは、5月7日(火)で4月、5月分合わせて8,010円(手数料10円を含む)になります。
- 1年生は実施回数が少なくなるため、引き落とし金額は7,290円(手数料10円を含む)になります。

保護者の皆様へお願ひ

給食着を持ち帰りましたら洗濯と、アイロンがけをお願いします。また、給食配膳中はマスクを使用します。給食袋にランチクロスとマスクのご準備をお願ひいたします。衛生的に配膳ができるよう、ご協力をお願ひいたします。

【学校給食の役割】

学校給食は、学校で食べるお昼の食事というだけではなく、栄養バランスの提供することで、成長期の子どもの健康維持、発育を助け、体格や体力の向上を目指しています。近年では、日本の食文化を引きつことや、将来にわたって病気になる健康な生活を送れるように、食について正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための食事と言われるようになりました。

また、学校給食には、以下のような、7つの目標が設定されています。

<p>学校給食の7つの目標</p> <p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>健康な体づくり</p> <p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>華ましい食生活の</p> <p>地産の食を知り、未来に伝える</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p> <p>食を通して社会のしくみを知る</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--