

4月のよていこんだてひょう

令和5年度

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	13時 - Kcal	エネルギー E	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう 肉 魚 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 (米 パン めん さとう あ ぶらなど)	おもにからだのちょうしをとど のえるしよくひん (やさい くだもの きのこ など)	ちょうみりょうなど
13 木	<p>誰かとおめでとく こんだて ちらしずし かりあげ あえもの ラーメン</p>	牛乳	608	25.7	牛乳			
		ちらしずし			こうやとうふ あぶらあげ のり	米 米サラダあぶら さとう こま	かんぴょう にんじん ほししいだけ だけのごみずに さやいんげん	酒 こくもつず しお しょうゆ
		とり肉のからあげ			とり肉	ごまあぶら でんぶん ごむぎこ なたねサラダあぶら	にんにく しょうが	しお 酒 しょうゆ
		野さいのあえもの				さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん
14 金	<p>ごまあえ うどん つゆ ちくわのいそべあげ ラーメン ちくわ</p>	牛乳	592	26.6	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 こまつな	しょうゆ 酒 みりん しお
		ちくわのいそべあげ			やきちくわ あおのり	ごむぎこ なたねサラダあぶら		
		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	
17 月	<p>ヨーグルト キムチチャーハン はるさめスープ ラーメン はるさめ スープ</p>	牛乳	601	23.7	牛乳			
		キムチチャーハン			ぶた肉 たまご	米 麦 ごまあぶら 米サラダあぶら	はくさいキムチ にら	しょうゆ しお
		はるさめスープ			とり肉	はるさめ ごまあぶら	にんじん ほししいだけ だけのごみずに 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			
18 火	<p>1年生 給食開始 サラダ トースト ホワイト シチュー ラーメン</p>	牛乳	646	21.8	牛乳			
		はちみつレモン-toast			食パン マーガリン はちみつ グラニューとう	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 ごむぎこ	玉ねぎ にんじん パセリ	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	こくもつず しょうゆ こしょう しお
19 水	<p>ナムル 麦ごはん しせんとうふ ラーメン</p>	牛乳	597	26.4	牛乳			
		麦ごはん				米 麦		
		しせんとうふ			ぶた肉 とうふ	米サラダあぶら さとう でんぶん 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	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン
		ナムル				さとう ごまあぶら	もやし ほうれん草 にんじん にんにく	しょうゆ ラーゆ
20 木	<p>スパゲティ ミートソース 野菜サラダ ラーメン</p>	牛乳	621	28.6	牛乳			
		スパゲティ ミートソース			ぶた肉 とり肉 チーズ たいす	スパゲティ 米サラダあぶら ごむぎこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	赤ワイン しお こしょう トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ ソース(ちゅうのう・ウス ター)
		野菜サラダ				さとう 米サラダあぶら	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン レモンかじゅう	こくもつず しお こしょう つぶいりマスタード
21 金	<p>ゼリー とりそぼろ どん みそしる みかんゼリー 麦ごはん</p>	牛乳	628	29.9	牛乳			
		とりそぼろどん			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 さやいんげん	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			かんてん ゼラチン	さとう	みかんジュース	
24 月	<p>そくせきづけ ぶりかけ 麦ごはん 肉じゃが ラーメン</p>	牛乳	600	20.9	牛乳			
		麦ごはん				米 麦		
		しらすのごまぶりかけ			しらすぼし	ごま		ゆかり
		肉じゃが			ぶた肉	米サラダあぶら こんにやく 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				

※4月25日(火)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

※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。

日曜	もりつけず	こんだてめい	材料 Kcal	エネルギー g	おもにからだをつくるしよくひん (牛乳 肉 魚 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 (米 パン めん さとう あ ぶらなど)	おもにからだのちょうしをとと のえるしよくひん (野さい くだもの きのこ など)	ちょうみりょうなど
25 火		牛乳	585	21.9	牛乳			
		みそラーメン			みそ ぶた肉	むしちゅうかめん こまあぶら 米サラダあぶら	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし キャベツ にら	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
		かんてんポンチ			こなかんてん	さとう はちみつ	おうとう缶 みかん缶 りんご缶	白ワイン
26 水		牛乳	601	28.8	牛乳			
		セルフハンバーガー (子どもパン ハンバーグ キャベツ)			ぶた肉 たまご	子どもパン 米サラダあぶら 生パンこ	玉ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	しお こしょう ナツメグ トマトケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン
		ABCスープ (エービーシースープ)			とり肉 ベーコン	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 キャベツ ほうれん草	白ワイン しお こしょう しょうゆ
27 木		牛乳	587	25.7	牛乳			
		たけのこごはん			あぶらあげ	米 麦 米サラダあぶら	たけのこみずに にんじん さいいんげん	酒 みりん しょうゆ
		さわらの さいきょうみそがけ			さわら さいきょうみそ	でんぶん こむぎこ 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	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん	
28 金		牛乳	680	22.3	牛乳			
		カレーライス			ぶた肉	米 麦 米サラダあぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	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 ソース(ウスター、ちゅうの う) しょうゆ カレーこ しお こしょう はちみつ
		ツナサラダ			ツナ 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
※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。					今月の栄養価平均	エネルギー 612kcal	たんぱく質 25.2g	
※左側の献立名から右側を読んでいくと、料理ごとに使用されてい る材料がわかります。					文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g	

給食だより 第1号

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

穏やかな季節の中、元気いっぱいの新1年生とともに、新しい学校生活が始まりました。2年生から6年生の給食は13日(木)から、1年生は18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いいたします。



【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なく、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の子どもたちの健康維持、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ぐことや、将来にわたって病気にならない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さ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。

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いいたします。

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、10月分までは市から500円の補助があるため、4,000円/月になります。
- ゆうちょでの引き落としになります。
- 1回目の引き落としは、5月8日(月)で4,5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い

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、4月より、学校生活でのマスクの着用は個人の判断となりましたが、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いいたします。衛生的に配膳ができるよう、ご協力をお願いいたします。



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