

4月 がっこうきゅうしょく よていにんだてひょう



ご入学、ご進級おめでとうございます。新1年生を迎え新学期がスタートしました。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を目的とし、学校教育の一環として行われています。学校給食についての、ご家庭のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

4月のめあて

給食の約束や決まりを守ろう



給食の時間は、「いただきます」をするまで、全員がマスクを着用しますので、準備をお願いします。



毎週、金曜日に順番に給食着を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけ（消毒のため）をお願いします。







学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	
----------------------------------	---	---------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------	--

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき		エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価		
		グループ名		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの				
		おもな栄養素		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
10日 (金)	1年生なし	ごはん		こめ						エネルギー 640 kcal		
		はるキャベツのみそしる		じゃがいも		なまあげ	みそ		キャベツ	ねぎ	たんぱく質 21.9 g	
		チキンたれかつ		パンこ (こむぎこ) さとう でんぷん	あぶら	とりにく					脂質 19.9 g	
		コーンいりひたし						こまつな	にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.3 g	
		いちごゼリー		さとう						いちご		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
13日 (月)	1年生なし	ごはん		こめ						エネルギー 557 kcal		
		はるやさしいじる		じゃがいも		とうふ	あぶらあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ	ごぼう	たんぱく質 24.4 g
		さどサーモンのしおやき				サーモン (さけ)					脂質 19.3 g	
		ごまあえ		さとう	ごま			にんじん	こまつな	キャベツ	食塩相当量 1.5 g	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
14日 (火)	1年生なし	わかめごはん		こめ さとう				わかめ		エネルギー 587 kcal		
		かきたまじる		でんぷん		たまご	とうふ		こまつな	にんじん	ねぎ	たんぱく質 22.4 g
		にんじんいりシューマイ (2年:1コ、3~6年:2コ)		でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	たら			にんじん	たまねぎ		脂質 19.1 g
		チャプチェ		はるさめ さとう	ごまあぶら	とりにく			にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ		食塩相当量 2.8 g
		かたぬきチーズ						チーズ				
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
15日 (水)	1年生なし	ごはん		こめ						エネルギー 594 kcal		
		じゃがいものみそしる		じゃがいも		とうふ	あぶらあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質 19.9 g	
		ししゃもフライ (2年:1コ、3~6年:2コ)		パンこ (こむぎこ) こむぎこ	あぶら			ししゃも			脂質 16.4 g	
		きりぼしだいこんの やきそばソース		しらたき	あぶら	ぶたにく かつおぶし	あおのり	にんじん	ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.8 g	
		りんごジュース								りんご		
16日 (木)	1年生なし	ごはん		こめ						エネルギー 630 kcal		
		わかたけじる				とうふ	みそ	わかめ		えのきたけ たけのこ ねぎ	たんぱく質 25.7 g	
		ハンバーグの ケチャップソースがけ		さとう でんぷん	あぶら	とりにく だいす ぶたにく				たまねぎ しょうが にんにく	脂質 23.5 g	
		ビーンズサラダ		じゃがいも	マヨネーズ (たまごなし)	だいす		にんじん		きゅうり	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
17日 (金)	1年生の入学と2年生~6年生の進級をお祝いして、お祝いデザートがつきます。											
	ごはん		こめ							エネルギー 691 kcal		
	ポークカレー		じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	あぶら	ぶたにく			にんじん	トマト	たまねぎ りんご グリーンピース にんにく しょうが	たんぱく質 20.9 g	
	コーンサラダ			あぶら					キャベツ きゅうり コーン	脂質 24.1 g		
	おいわいデザート		さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいすこ				いちご	食塩相当量 2.0 g		
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
20 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 590 kcal
	マーボーライスのご		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 25.4 g
	もやしのナムル		さとう	ごまあぶら			にんじん こまつな	もやし コーン	脂質 19.8 g
	いちご(2コ)							いちご	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
今年も、月に1回、新潟市西区産コシヒカリ100%のご飯を給食でいただきます！お米のおいしさを味わって食べましょう！									
21 日 (火)	にしく コシヒカリごはん		こめ						エネルギー 622 kcal
	こまつなのみそ汁				とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん	たんぱく質 26.8 g
	カレーのなんばんづけ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレー			しょうが ねぎ	脂質 23.4 g
	ごまネーズサラダ		さとう でんぷん	マヨネーズ (たまごなし) ごま	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
22 日 (水)	こくとうロールパン		こむぎこ さとう	あぶら			だっしふんにゅう		エネルギー 592 kcal
	とうにゅう クラムチャウダー		じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく あさり とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質 25.1 g
	コンビネーションサラダ		さとう	あぶら	ロースハム			キャベツ きゅうり コーン	脂質 20.0 g
	こくさんオレンジ							オレンジ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
23 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 601 kcal
	にくじゃが		じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	たんぱく質 24.0 g
	てっかみそ		さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.8 g
	ふうみづけ							きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
24 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 622 kcal
	もずくのみそしる				とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.1 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに		さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 21.0 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
「たけのごはん」は、一年に一度の限定メニューです。よく味わって食べましょう！ 									
27 日 (月)	たけのごはん		こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー 577 kcal
	なめこととうふのみそしる				とうふ みそ		チンゲンサイ	だいこん なめこ	たんぱく質 21.1 g
	あつやきたまご		さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 21.3 g
	はるいろサラダ		さとう	マヨネーズ (たまごなし)			にんじん	キャベツ きゅうり コーン うめ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
28 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 543 kcal
	ごもくじる		しらたき		とうふ		にんじん みすな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.9 g
	さばのカレーてりやき				さば				脂質 20.6 g
	のりすあえ				ロースハム	のり	こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
1年生の入学をお祝いする「さくら祭り」があります。給食では、「さくらゼリー」でお祝いします♪ 									
30 日 (木)	パプリカライス		こめ	あぶら					
	とりにくの とうにゅうクリームソース		こめこ	あぶら	とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	エネルギー 632 kcal
	ツナサラダ			あぶら	ツナ(魚)			キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質 21.8 g
	さくらゼリー 		さとう					さくらんぼ レモン	脂質 23.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.4 g

※ 学校給食予定献立表は、学校のHP又は、「ロイロ→資料箱→学内共有→給食→給食だより」に掲載しています。

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

