

# 令和4年4月 献立表

中央区立日本橋小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
7 木	チキンライス, ジャガイモのハニーサラダ 野菜スープ, 牛乳	鶏肉, ベーコン, 牛乳	米, 油, ジャガイモ はちみつ, マカロニ	たまねぎ, にんじん, しめじ マッシュルーム, キャベツ スイートコーン, チンゲンサイ	615	21.3
8 金	ごはん, ふりかけ, 肉じゃが, みそ汁, 牛乳	ちりめんじゃこ, あおのり かつお削り節, 豚肉, 油揚げ 牛乳	米, ごま, さとう ジャガイモ, 油	たまねぎ, にんじん, もやし こまつな, しらたき	567	22.5
11 月	スパゲティミートソース, ジャこと野菜のサラダ あしたば蒸しパン, 牛乳	豚肉, ちりめんじゃこ 大豆, 牛乳	スパゲティ, 油, でんぷん さとう, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, こまつな, キャベツ あしたば粉, レーズン	619	24.7
12 火	<b>【野菜たっぷりメニュー】</b> 菜の花ごはん, さわらの照り焼き 野菜60gのお浸し, みそ汁, 牛乳	 卵, さわら, 油揚げ 牛乳	米, さとう, 油 ジャガイモ	こまつな, もやし, にんじん たまねぎ	603	29.2
13 水	<b>【1年生給食スタート】</b> チキンカレーライス, わかめとキャベツのサラダ ぶどうゼリー, 牛乳	鶏肉, わかめ, アガー 牛乳	米, ジャガイモ, 油 さとう	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, キャベツ ぶどうジュース	651	18.4
14 木	ごはん, 生揚げと豚肉のみそ炒め, すまし汁, 牛乳	生揚げ, 豚肉, わかめ 牛乳	米, 油, さとう でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, キャベツ たけのこ水煮, 干しいたけ 長ねぎ, にんにく, こまつな	580	26.2
15 金	シュガートースト, クリームシチュー, ツナサラダ 清見オレンジ, 牛乳	鶏肉, 豆乳, まぐろ油漬け パルメザンチーズ 調理用牛乳, 牛乳	食パン, バター, さとう ジャガイモ, 油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しめじ こまつな, キャベツ, もやし スイートコーン, 清見オレンジ	603	24.5
18 月	<b>【入学・進級祝いメニュー】</b> 赤飯, 鶏のから揚げ, お浸し, かきたま汁, 牛乳	あずき水煮, 鶏肉 なると, 卵, 牛乳	米, もち米, ごま でんぷん, 油, さとう	しょうが, キャベツ, もやし にんじん, 長ねぎ, こまつな	610	24.8
19 火	<b>【日本の郷土料理 埼玉県 ゼリーフライ】</b> ひじきとこまつなのごはん, ゼリーフライ, ゆで野菜 野菜スープ, ブルーン, 牛乳	豚肉, 干ひじき, おから ベーコン, 牛乳	米, 油, ジャガイモ 小麦粉, パン粉	にんじん, こまつな, たまねぎ キャベツ, もやし, ブルーン	613	18.2
20 水	コッペパン, 魚のガーリックマヨネーズ焼き ポテトのフレンチサラダ, コーンポタージュ, 牛乳	ホキ, ベーコン, 生クリーム 調理用牛乳, 牛乳	コッペパン, パン粉, 油 ジャガイモ, さとう, 小麦粉 バター	にんにく, パセリ, にんじん スイートコーン, たまねぎ しょうが, クリームコーン	600	26.1
21 木	ビビンバ, 五目スープ, りんご, 牛乳	豚肉, 大豆, 豆腐, 牛乳	米, 米粒麦, 油, さとう ごま油, ごま	にんにく, こまつな, もやし にんじん, たまねぎ, しめじ ニラ, りんご	604	22.3
22 金	ごはん, 回鍋肉, 春雨スープ, オレンジゼリー, 牛乳	豚肉, 鶏肉, 豆腐, アガー 牛乳	米, 油, さとう, ごま油 春雨	しょうが, キャベツ, 長ねぎ ピーマン, にんじん, にんにく たけのこ水煮, こまつな 干しいたけ, オレンジジュース	616	29.1
25 月	焼きそば, 中華スープ, 開口笑, 牛乳	豚肉, あおのり, 卵 ベーコン, 牛乳	蒸し中華めん, 油, ごま油 ジャガイモ, 小麦粉, バター さとう, ごま	キャベツ, もやし, たまねぎ にんじん, 干しいたけ チンゲンサイ	590	23.7
26 火	<b>【カミカミメニュー】</b> ごはん, 魚の野菜あんかけ, かみかみきんぴら みそ汁, 牛乳	 ホキ, 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ えのきだけ, ごぼう, キャベツ つきこんにゃく, 長ねぎ, もやし	586	22.8
27 水	きなこトースト, ポークビーンズ, コーンと野菜のサラダ 清見オレンジ, 牛乳	きな粉, 豚肉, 大豆 ベーコン, 牛乳	食パン, バター, さとう ジャガイモ, 油	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, スイートコーン キャベツ, 清見オレンジ	598	25.6
28 木	親子丼, みそ汁, りんご, 牛乳	鶏肉, 豆腐, 卵, 牛乳	米, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, もやし 長ねぎ, こまつな つきこんにゃく, りんご	602	25.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
4月分平均	604	15.9	29.2	2.3	334	2.3	91	253	0.42	0.59	32	6.6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5



## 日本の郷土料理 ゼリーフライ

埼玉県行田市の郷土料理のゼリーフライはおからのコロッケです。その名前の由来は昔のお金(小判)の形をしていることから銭フライと呼ばれ、それが訛ってゼリーフライとなりました。

## 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。

## 【献立表の見方】

■毎月、各家庭に1か月分の献立表を配布します。献立名の右側には、おもな使用食品を体内での3つの働き別に載せていますので御覧ください。

### ポイント

3つの働きは、どれも欠かすことのできない大切なものです。朝食や夕食時の料理にもこれら3つの働きの食材が入っているか等、参考にしてみてください。

■栄養価は、中学年(3・4年生)の値を載せています。

### ポイント

学校給食では、低学年・中学年・高学年の段階に応じ、食事量に変化をつけています。(低学年0.85倍、高学年1.2倍)また、1日に必要な食事量(栄養価)の約1/3量を目標に献立をたてています。

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食では、子供たちの心と体の成長を促すことのできる、栄養バランスのとれた食事の提供に努めていきます。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、御理解と御協力をお願いいたします。

