

令和4年4月分 献立表

4月の給食目標「力を合わせて、食事のしたくをしよう」

中央区立佃島小学校

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,じゃがいものハニーサラダ,やさいスープ,牛乳	鶏肉,ベーコン,牛乳	米,なたね油,じゃがいも,はちみつ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,スイートコーン,キャベツ,チンゲンサイ,ぶなしめじ	588	21.1
8 金	ごはん,ツナそぼろ,にくじゃが,みそしる,りんご,牛乳	まぐろ油漬,豚肉,油揚げ,牛乳	米,さとう,ごま,じゃがいも,なたね油,しらたき	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな,りんご	620	24.9
11 月	スパゲティミートソース(だいすいり),じゃことやさいのサラダ,ココアむしパン,牛乳	豚肉,大豆,ちりめんじゃこ,豆乳,牛乳	スパゲティ,なたね油,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	615	24.5
12 火	[たべようやさい1350 やさいーさら60g] なのはなごはん,さわらのてりやき,やさい60gのおひたし,みそしる,牛乳	卵,さわか,油揚げ,牛乳	米,さとう,なたね油,じゃがいも	こまつな,もやし,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	592	29.0
13 水	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,牛乳	米,じゃがいも,なたね油,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	644	18.4
14 木	ごはん,なまあげとぶたにくのみそいため,すましじる,りんご,牛乳	生揚げ,豚肉,わかめ,牛乳	米,なたね油,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,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,こまつな,りんご	605	26.1
15 金	[ちさんちしょう こまつな] シュガートースト,クリームシチュー,ツナサラダ,きよみオレンジ,牛乳	鶏肉,豆乳,チーズ,まぐろ油漬,牛乳	食パン,バター,さとう,じゃがいも,なたね油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こまつな,キャベツ,もやし,スイートコーン,きよみオレンジ	603	24.5
18 月	ごはん,ホイコーロー,はるさめスープ,オレンジゼリー,牛乳	豚肉,鶏肉,豆腐,牛乳	米,なたね油,さとう,ごま油,春雨	しょうが,キャベツ,ピーマン,にんじん,たけのこ水煮,長ねぎ,にんにく,こまつな,干し椎茸,オレンジジュース	609	29.1
19 火	[にほんのきょうどいよう! ゼリーフライ(さいたま)] とりごぼうピラフ,ゼリーフライ,ゆでやさい,やさいスープ,牛乳	鶏肉,おから,ベーコン,牛乳	米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,パン粉	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし	613	19.4
20 水	ミルクパン,ホキのガーリックマヨネーズやき,せんぎりポテトサラダ,コーンポタージュ,牛乳	ホキ,ベーコン,豆乳,生クリーム,牛乳	ミルクパン,パン粉,じゃがいも,なたね油,さとう,小麦粉,バター	にんにく,パセリ,にんじん,こまつな,りんご缶,しょうが,たまねぎ,クリームコーン,スイートコーン	598	26.8
21 木	[せかいのいよう! ビビンバ(かんこく)] ビビンバ,ごもくスープ,りんご,牛乳	豚肉,大豆,豆腐,牛乳	米,米粒麦,なたね油,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,ぶなしめじ,にら,りんご	586	22.0
22 金	[にゅうがく・しんきゅうおいわいメニュー] せきはん,とりのからあげ,おひたし,かきたまじる,牛乳	あすき,鶏肉,かまぼこ,卵,牛乳	米,もち米,ごま,でんぷん,なたね油,さとう	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,長ねぎ,こまつな	614	26.9
25 月	やしそば,ちゅうかスープ,かいこうしょう,牛乳	豚肉,あおのり,ベーコン,卵,牛乳	中華めん,なたね油,じゃがいも,ごま油,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,干し椎茸,チンゲンサイ	585	23.5
26 火	おやこどん,みそしる,りんご,牛乳	鶏肉,卵,豆腐,牛乳	米,なたね油,さとう	たまねぎ,にんじん,つきこんにゃく,もやし,長ねぎ,こまつな,りんご	590	24.9
27 水	きなこトースト,ポークビーンズ,コーンとやさいのサラダ,きよみオレンジ,牛乳	きな粉,豚肉,ベーコン,大豆,牛乳	食パン,バター,さとう,じゃがいも,なたね油	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,スイートコーン,きよみオレンジ	587	25.1
28 木	[カミンク30 かみかみきんぴら] ごはん,めばるのやさいあんかけ,かみかみきんぴら,みそしる,牛乳	めばる,牛乳	米,でんぷん,なたね油,さとう	しょうが,にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ごぼう,つきこんにゃく,キャベツ,長ねぎ,もやし	587	23.2

※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)



ご入学・ご進級
おめでとうございます

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
4月分平均	602	16.2	29.3	2.3	92	332	2.3	251	0.42	0.54	32	6.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	50	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5

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、子どもたちのこころ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まいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

メニューについて

地産地消(ちさんちしょう)

月に一度、東京都でとれた食材を使った地産地消メニューを提供します。地産地消とは、地域でつくられた食材をその地域でおいしく食べる取組です。
新鮮なうちに食べられるだけでなく、輸送コストが少ないため環境にもやさしい取組につながります。4月は15日に、東京都産の「こまつな」を提供します。



食育の日

学校給食では、毎月19日を「食育の日」とし、日本各地の郷土料理を提供します。4月は全校児童のいる19日に埼玉県郷土料理の「ゼリーフライ」を提供します。
毎月、給食を通して、他の地域の様々な食文化を紹介していきます。

かみかみメニュー

毎月、よく噛むことを意識した「かみかみメニュー」を提供します。4月は28日の「かみかみきんぴら」です。



世界の料理

毎月、世界の様々な国のメニューを提供します。4月は21日に韓国のメニューで「ビビンバ」を提供します。

【献立表の見方】

■毎月、各家庭に1ヵ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ご覧ください。

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。(低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の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。