

4月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

ひょう	しゅじょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざりょう			えいようりょう			ひとくちメモ	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)		
10	きん	チキンライス	きびなごのカレーフライ ひじきサラダ コーンとさくらげのスープ お祝いデザート	こめ むぎ さとう パンこ あぶら こむぎこ でんぶん バター こめこ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご とりしく ツナ とうにゅう ひじき	からだのちようしをととのえる からだ キャベツ たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう しめじ いんげん きゅうり ゆず きくらげ	631	21.4	20.4	入学と進級のお祝いとして、デザート のクレープをつけました。久しぶ りの給食を楽しく食べてください。	
13	げつ	麦ごはん	鮭のバター焼き ほうれん草のピーナツあえ かきたま汁	こめ むぎ バター でんぶん さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう ちりめん さけ とうふ わかめ たまご	しめじ たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん レタス えのき ねぎ	606	27.1	21.6	昨年度山田小1年1組が「すきぎらい なくそう! スペシャルメ ニュー」は、苦手なしめじをバター焼 きでおいしく食べようという工夫があ ります。	
14	か	見知り遠足						※小学校の栄 誉量は、3・4年 生の量です。			
15	すい	わかめごはん	焼きししやも ピーマンの昆布あえ 肉じゃが	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく あつあげ こんぶ わかめ	もやし ピーマン あかピーマン にんじん ほししいたけ たまねぎ いんげん しょうが	583	24.7	15.3	昨年度山田小5年生のリクエスト「日 本が誇る最強の食料」 WASHOKU」です。野菜や海藻、 魚や芋を使ったヘルシー献立です。	
16	もく	米粉パン	ハンバーグのブロックリーゼ ブーティン コーンポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ こめこ	ぎゅうにゅう とりしく ぶたにく とうふ ひじき たまご チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト しめじ ブロックリーゼ コーン	654	30.1	24.2	昨年度山田小1年2組のリクエストは、 肉を食べたら野菜も食べようと考え、 「ブロックハンバーグ」にしまし た。	
17	きん	親子 どんぶり (麦ごはん)	ごぶ漬け和え りんご	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりしく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ りんご	578	20.6	14.7	ごぶ漬けは、切り干し大根の漬物で、 「五部」の長さで切っておりま す。「五部」とは、一寸の半分とい う意味で、約1.5cmです。	
20	げつ	麦ごはん	さんまみぞれ煮 コロコロサラダ 豚汁	こめ むぎ こんにやく さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま チーズ とうふ ツナ ぶたにく みそ	きゅうり トマト ごぼう コーン にんじん カリフラワー だいこん しょうが ねぎ	647	27.0	22.3	「コロコロサラダ」は、万江小昨年 度2～6年生がリクエストした人気 の副菜です。豚汁には、山江産のさ つま芋を使います。	
21	か	丸パン	米粉のシチュー グリーンサラダ ココア豆	パン さとう こめこ じゃがいも バター でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりしく だいた	にんじん たまねぎ しめじ いんげん レタス ブロックリーゼ きゅうり	589	25.2	22.3	「ココア豆」は、炒り大豆に少し甘 いココア風味をつけたものです。子 どもたちにかむ力をつけるための一 品です。	
22	すい	山菜おこわ	魚の南部揚げ 菜の花あえ すまし汁	こめ もちこめ あぶら でんぶん こめこ ごま さとう ふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら とうふ ホキ	たけのこ にんじん いんげん コーン ほししいたけ わらび ほうれんそう ごぼう しめじ キャベツ なのな	601	26.1	20.4	春の味はほろ苦いですね。その苦味 は、「冬の体」に刺激を与えて「春 の体」で活発に行動できるようにし てくれます。	
23	もく	麦ごはん	豚肉のブルコギ 色々野菜のサラダ 卵とわかめのスープ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ツナ わかめ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ かぼちゃ ブロックリーゼ えのき	575	25.6	16.7	「ブルコギ」は韓国の料理で、「ブル 」が火、「コギ」は肉を意味してい ます。肉をしょうゆベースの甘口のタ レに漬け込み、野菜などと一緒に加熱 します。	
24	きん	ナン	カレー チキン南蛮 オレンジ	ナン こむぎこ くるざとう でんぶん あぶら ひよこめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりしく ヨーグルト	しょうが たまねぎ しめじ じゃがいも ホールトマト にんじん ピーマン にんにく ほうれんそう オレンジ	641	32.1	28.0	山田小昨年度4年生「うーん、これはぜ いたく?! おすすめメニューカ ーナンランチン」です。「カレー」は、万江 小昨年度1・2・3・6年生からのリクエ スト献立です。	
27	げつ	麦ごはん	ぶりの照り焼き もやしのごまあえ 豆腐の味噌汁	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ごぼう にんじん もやし いんげん ねぎ	608	25.3	19.8	もやしは、発芽させる意味の「萌や す」から名前が付いています。光を 当てずに栽培されるので、白くて細 長い形に育ちます。	
28	か	チーズパン	スパゲッティミートソース スプリングサラダ いちご	パン あぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ ツナ	たまねぎ グリンピース レタス キャベツ きゅうり にんじん コ ン トマト にんにく しめじ いちご	611	24.8	21.0	デザートのにちごは、 JAK から 毎年学校給食に提供していただい ているものです。	
29	すい	昭和の ひ	「しよつきをただしくならべ、ただししいせいでたべよう」						給食のおたよりについて		
30	もく	麦ごはん	切り干し大根とじゃが芋の旨煮 味噌ドレッシングサラダ やまえ栗のプリン	こめ むぎ さとう くり あぶら ごま じゃがいも あずき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン いんげん キャベツ こまつな	638	21.8	14.9	大根を乾燥させた「切り干し大根」 は、鉄分や食物繊維が豊富な保存食 品です。積極的に食べましょう。デザ ートは、やまえ栗のペーストを使ったプ リンを作ります。	



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。 〔学校給食法〕第2条より

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

栄養

2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる。

判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。

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。

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。

5 食生活が食に関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。

6 わ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。

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。

給食のおたよりについて

◎給食献立表

朝・夕の献立と重ならないようにチェックしたり、食材に関する情報をご覧ください。

旬の食材や行事食は太字で表示します。

場合によっては、献立表にない材料を使用したり、献立が変更になることもあります。ご了承ください。

◎くまさんだより(5月～)

熊本県の旬の食材や郷土料理を紹介します。

◎給食だより

毎月発行しますのでぜひお子様と一緒にご覧ください。