

# 令和6年度 4月 給食献立表

# 海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひにち ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ	
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	ちようみりよう			
10 (水)	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ	563 20.8 2.6	新しい学年になって初めての給食ですね。ひとつ上の学年になったので、給食の量も少し多くなります。新しい先生や友達と、よく味わいながら食べましょう。	
	ミルクポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ さやいんげん	しお こしょう コンソメ とりがらスープ			
	いちごゼリー	いちごゼリー						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11 (木)	バターパン	バターパン				612 24.4 2.1	★大豆 「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を多くふくんでいます。今日は大豆でん粉をつけて油で揚げ、揚げた鶏肉と一緒に、レモン果汁で作ったタレとからめました。	
	とりにくとだいずの レモンふうみ	じゃがいも あぶら でんぶん さとう	とりにく だいず	レモンかじゅう	しょうゆ			
	からだよろこぶ♪プチプチ スープ	おおむぎ あぶら	ぶたにく ぶたばらにく	はくさい にんじん もやし こまつな	ちゅうかスープのもと こしょう しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 (金)	ぶたどん	ごはん あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ いとこんにやく	さけ しょうゆ みりん	567 24.4 1.9	今日から1年生も給食が始まります。1年生が小学校で初めて食べる給食なので、食べやすい献立にしました。1年生が早く給食を好きになってくれたらうれしいです。	
	みそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	にぼし(だし)			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	<b>1ねんせい きゅうしょくかいし</b>				
15 (月)	ケチャップライス	アルファかまい あぶら	ぶたミンチ ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん グリーンピース	しお こしょう ケチャップ ウスターソース とりがらスープ	566 17.2 1.5	★アルファ化米 一度炊いたお米を脱水、乾燥させてつくった特別なお米です。数分間、火にかけて、その後20分蒸らすと出来上がりです。	
	コンソメスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ パセリ マジジュルム とうもろこし	コンソメ しお こしょう とりがらスープ			
	おいわいクレープ	おいわいクレープ	<b>にゅうがく・しんきゅうおめでとうきゅうしょく</b>					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 (火)	しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ちゅうかスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう とんこつスープのもと	527 24.4 2.5	★手をきちんと洗おう 食事前の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いに なっていませんか？手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんで洗いぬいでいきましょう。	
	あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい					
	かにかまちゅうかふう サラダ	さとう ごまあぶら	かにかまほこ	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17 (水)	ごはん	ごはん				601 20.6 1.4	★呉の肉じゃが むかし、海軍でつくられていた「甘煮」という料理を再現したものです。少し甘めの味つけでにんじんが入っていないのが特徴です。	
	くれのにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ いとこんにやく	さけ しょうゆ みりん			
	ちぐさあえ	さとう	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん りょくとうもやし	しょうゆ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18 (木)	こくとうパン	こくとうパン				571 20.8 2.0	★スナップえんどう スナップえんどうの「スナップ」という言葉には「パキンと折れる」という意味があります。甘みがあり、パリッとした食感が魅力です。	
	クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	さけ しお こしょう コンソメ とりがらスープ			
	スナップえんどうのソテー	あぶら	ウインナー	スナップえんどう キャベツ にんじん	しお こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19 (金)	ごはん	ごはん				630 28.9 1.9	★鯖 春を告げる魚です。4月から6月にかけて、多くとれます。体が大きくなるにしたがって「サゴシ」→「ナギ」→「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。	
	さわらのてりやき	さとう でんぶん	さわら	おろししょうが	しょうゆ みりん さけ			
	あますあえ	さとう	ちりめん	キャベツ にんじん きゅうり	しお す			
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう あぶら	とりにく なまあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん ふき こんにやく	さけ しょうゆ にぼし(だし)			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

**ご入学・ご進学おめでとうございます**

この「ひとくちメモ」では、給食に登場する料理やたべもの、行事食などについてのミニ情報を紹介していきます。

元気いっぱいの1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養のバランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。今年度も町内統一献立を実施し、安心・安全で、おいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願いいたします。

**よくかんで食べる  
たべもの(4月)**

・あげしゅうまい ・こんにやく

ひち ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	ちようみりよう		
22 (月)	ごはん	ごはん				608 23.0 2.4	★たけのこ 竹の子でも4月から5月にかけてとれます。地面に顔を出したたけのこは、成長が早く、1日に1メートル以上も伸びることがあります。食物せんいが多いです。
	とりのゆかりあげ	でんぷん あぶら	とりにく	おろししょうが ゆかり	さけ しょうゆ		
	やさいのそくせきづけ	さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり だいこん	しお しょうゆ す		
	わかたけじる		わかめ かまぼこ	たけのこ たまねぎ	さけ しお しょうゆ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 (火)	カレーライス	ごはん じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ケチャップ しお ウスターソース チャツネ おこのみソース カレーこ とんこつスープのもと	644 21.5 1.9	★カレーライス 給食のカレーのルウは手作りです。バター・油・小麦粉・カレー粉を順番に鍋に入れていき、20分間こがさないようにまぜて作ります。隠し味にチャツネを入れています。
	ブロッコリーとだいずのサラダ	さとう あぶら	だいず ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう	す しお こしょう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 (水)	ごはん	ごはん				598 24.8 1.8	★ナムル ゆでた野菜を、塩やごま油であえた韓国の家庭料理です。ナムルの真として、ほうれん草やもやしがよく使われます。今日はきゅうりやとうもろこしがいったナムルです。
	なまあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	さけ トウバンジャン しお こしょう しょうゆ オイスターソース		
	ナムル	ごまあぶら さとう		りょくとうもやし きゅうり にんじん とうもろこし おろしにんにく	す しお しょうゆ		
25 (木)	コッパン	コッパン				609 26.9 2.4	★手作りハンバーグ 給食のハンバーグは、朝早くから調理員さんが玉ねぎをみじん切りにしたり、大量の肉をこねたりして作っています。肉がとても冷たく、力のいる作業ですが、みんなが喜んでくれるように、心を込めて作ってくれています。
	おからハンバーグ	パンこ さとう	ぎゅうミンチ ぶたミンチ おから	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース おこのみソース		
	とうもろこしとこまつなのソテー	あぶら		こまつな とうもろこし	しお こしょう		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	しお こしょう コンソメ とりからスープ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26 (金)	ごはん	ごはん				573 25.3 1.6	★ホキ 海の深い所に住んでいる体長1mぐらいの魚です。淡泊な味の白身魚なので、さまざまな料理に合い、給食ではよく使われます。今日は酒と塩で下味をつけ、天ぷらしました。
	ホキのてんぷら	てんぷらこ あぶら	ホキ		さけ しお		
	もやしのごますあえ	ごま さとう	ちりめん	りょくとうもやし にんじん きゅうり	しお す しょうゆ		
	ぶたじる	あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	にほし(だし)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
29 (月)	しょうわ ひ 昭和の日						
30 (火)	さんさいごはん	アルファかまい アルファもちごめ あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ さんさいミックス (わらび・みすな・えのきたけ やまうど・なめこ・たけのこ)	さけ みりん しお しょうゆ かつおこんぶだし	532 19.9 1.5	★山菜 野山に自生している食べられる植物のことです。日本全国には300種類以上の山菜があり、季節ごとにさまざまな山菜を楽しむことができます。
	ちくわのマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ すりごま さとう あぶら	ちくわ	にんじん キャベツ きゅうり	す しお こしょう しょうゆ		
	じゃがたまじる	じゃがいも でんぷん	たまご	たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ しお こんぶ(だし) かつおぶし(だし)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



## 毎月の献立表やおたよりに目を通してください

冷蔵庫など目にしやすいところに貼って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。

## 給食当番へのご協力をお願いします

ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の最後には、白衣などの洗濯、アイロンがけによる滅菌をお願いします。

