

4月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市借陰小学校

日	曜日	おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
			1日あたり(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
9	火	始業式								
10	水	しうん米ごはん からあげしょうが風味 春のおすいもの はるさめのごま すあえ ジョア(プレーン味)	牛乳はつきません	637 24.5 19.3	87 2.1	しうん米ごはん はるさめ でんぷん さとう	なたね油 ごま	とり肉 うすあげ あげボール	ジョア	しょうが きゅうり たけのこ にんじん ねぎ しいたけ
11	木	セルフフィット シュサンド (丸パン) (さわらフライ コールスローサラダ) はるさめスープ 型抜きチーズ		602 25.6 24.6	76 3.4	コッペパン こむぎこ はるさめ	ドレッシング なたね油	さわら ベーコン	牛にゆう チーズ	キャベツ にんじん きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし
12	金	さけ菜めし えびシュウマイ わかめのすのもの 春キャベツのみそ汁 お花見だんご		621 21.0 14.7	106 3.3	ごはん さとう お花見だんご		さけ みそ あつあげ えびシュウマイ	牛にゆう わかめ かん天	きゅうり 春キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ
15	月	あまず肉だんご ほうれん草とたまごのスープ ウインナーライス	(市教育研究会)	575 21.8 18.4	84 3.1	ごはん	なたね油	ウインナー 肉だんご たまご	牛にゆう	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん ほうれん草 たけのこ えのきたけ にんじん
16	火	ごはん チキンカレー ふくじんづけ フルーツサラダ お祝いデザート	1年生給食開始	624 21.8 13.6	112 1.7	ごはん さとう じゃがいも おいおいデザート	なたね油 加ールウ	とり肉	牛にゆう こなチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん パイナップル ふくじんづけ
17	水	ごはん ホタテフライ 豚汁 つまみなつぼづけあえ ふりかけ(ゆかり)		579 23.4 16.4	91 2.5	ごはん こむぎこ じゃがいも	なたね油	ホタテ あげ ぶた肉 みそ	牛にゆう	つまみ菜 キャベツ 糸こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ つぼづけ しそ
18	木	ホットドッグ (コッペパン) (フランクフルト ゆてやさい ケチャップ) 野菜ジュース クリームシチュー	牛乳はつきません	705 29.3 23.9	103 3.6	コッペパン じゃがいも 野菜ジュース	なたね油 ホワイトルウ	ウインナー とり肉	牛にゆう	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし
19	金	ごはん さばのみそ煮 わかたけ汁 三色ごまあえ あまなつみかん	鯖江和膳	608 23.3 20.7	88 2.1	ごはん さとう	ごま	さば みそ とうふ	牛にゆう わかめ	しょうが 小松菜 もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ えのきたけ あま夏みかん
22	月	ちらしずし ごぼう天のうま煮 豆ふとなるとのいわい汁 小松菜ともやしの中華サラダ	入学進級 お祝い給食	530 20.8 12.6	87 3.2	ごはん さとう	ドレッシング	こうや豆腐 たまご なたね ごぼうてん とうふ	牛にゆう	しいたけ にんじん れんこん 小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ みつ葉
23	火	ごはん 煮こみハンバーグ コーンポタージュ マカロニサラダ ジョア(いちご味)	牛乳はつきません	672 24.9 14.5	115 2.4	ごはん でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ポタージュルウ	ハンバーグ とり肉	ジョア 牛にゆう	玉ねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ
24	水	ごはん 春やさいのうま煮 いちご えびと大豆のあげ煮		649 26.7 19.6	100 1.5	ごはん さとう しんじゃがいも でんぷん	なたね油 ごま	あつあげ ちくわ 大豆 えび	牛にゆう	にんじん ふき しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん いちご
25	木	小型パン 五目やきそば 清見オレンジ 白いんげん豆のスープ		576 24.2 20.2	82 3.4	コッペパン やきそばめん じゃがいも	なたね油	ぶた肉 白いんげん豆 ベーコン	牛にゆう	キャベツ もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ
26	金	セルフわかめご はん あつやきたまご じゃがいもとツナの煮もの ほうれん草と切りほし大根のおひたし	アイアン献立	616 25.4 12.4	101 2.2	ごはん さとう じゃがいも		たまご ツナ	牛にゆう わかめ	ほうれん草 切りほし大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん 糸こんにゃく
29	月	昭和の日								
30	火	さくらエビのか きあげどん (ごはん かきあげ) 小松菜のおかかあえ おけんちゃん	給食で全国 めぐり静岡県	622 22.5 23.2	85 2.4	ごはん	なたね油	かきあげ とり肉 うすあげ もめんどうふ かつおぶし	牛にゆう さくらえび	小松菜 キャベツ 大根 ごぼう にんじん ねぎ 糸こんにゃく

給食についておしらせとお願い

学校給食の形態

ごはん(週4回)

『パールライス』で炊いてもらう委託炊飯方式です。お米は鯖江産コシヒカリをはじめ、いちほまれ、イクヒカリなどがあり、いろいろな種類を味わうことができます。季節の混ぜごはんやちらしずし、チキンライスなど変わりごはんも取り入れます。混ぜごはんは、各学校で調理しています。

パン(週1回)

『マツヤパン』で焼いてもらう学校給食専用配合のパンです。米粉入りパンや、黒糖パンもあります。レッサーパンダの焼き印のついた「レッサーパン」は鯖江オリジナルです。また、学校で作るあげパンは、子どもたちに大人気です。

牛乳(毎日つきます)

『日本酪農』の普通牛乳です。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を、効率よくとることができます。牛乳のかわりにヨーグルトドリンクがつくこともあります。

おかず

- ・安全第一の調理作業を徹底し、衛生管理に努めています。
- ・成長期に必要な栄養素がとれるように、食材をバランスよく使っています。
- ・家庭でとりにくい食材(豆・海そうなど)も積極的に使用しています。
- ・地元の旬の食材を使用した「鯖江和膳」をとりいれ、和食給食の推進をしています。
- ・成長期の体づくりのために、カルシウムや鉄分の摂取を意識した「歯ッピーおよびアイアン献立の日」、食育の礎・石塚左玄の訓えのひとつである『一物全体食』を活かした「まるごと献立の日」を実施しています。
- ・日本や世界の食文化の理解を深めたり、全国の郷土料理を体験したりできる献立を企画しています。

★給食時の持ち物について

- 給食時には、エプロン・三角巾・ハンカチ・はしを使用します。清潔な物をご用意くださるようお願いいたします。なお、献立によっては、スプーンを使用した方が食べやすい場合がありますので、適宜持たせてくださってもかまいません。
- はしを忘れた時のために、かばんに予備のわりばしをご用意ください。



★給食費について

- 1ヶ月 5200 円です。
- いただく給食費は食材費のみです。それ以外の人件費や光熱費等は公費でまかなわれています。
- 長期欠席(連続して5日以上欠席)される場合は、返金の対象となります。事前に学校までご連絡ください。

