

# 4月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)	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
				23種*-(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 ずあえ 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 でんぶん 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	さけ菜めし えびシュウマイ 春キャベツのみそ汁	わかめのすのもの お花見だんご	1年生給食前	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
12	金	セルフ フィッシュ サンド (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
15	月	ウインナーライス あまず肉だんご ほうれん草とたまごのスープ	春キャベツときゅうりのサラダ	実施日 4月15日	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 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 しんじやがいも でんぶん	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 こんにやく さやいんげん いちご
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 系こんにやく 大根 にんじん ごぼう ねぎ つぼづけ しそ
18	木	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
19	金	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		624 21.8 13.6	112 1.7	ごはん さとう じゃがいも おいわいデザート	なたね油 カールウ	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
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	実施日 4月22日入学連絡お祝い給食	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 なると 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	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 系こんにやく
24	水	さくらエビのかきあげどん (ごはん かきあげ) おけんちゃん	小松菜のおかかあえ	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 系こんにやく
25	木	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 でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ポタージュ 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
26	金	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
29	月	昭和の日								
30	火	ごはん 高野豆腐のたまごとし きなこプリン	小松菜とちりめんのソテー	歯っぴー献立	645 27.1 18.9	99 1.5	ごはん さとう じゃがいも プリン	ごま油	とり肉 たまご 高野豆腐 きなこ (プリン)	牛にゆう ちりめんじゃこ にんじん さやいんげん しいたけ こんにやく たけのこ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ

## 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「歯っぴ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・マスク・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

- 一ヶ月 5,200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。

