

4月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市鯖江東小学校

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	
					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	
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						脂質(g)
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	2年~6年 給食開始	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 玉ねぎ 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		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	ごはん	高野どうふのたまごとじ 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 高野どうふ 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
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		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	ホタテフライ 豚汁	つまみなつぼづけあえ ぶりかけ(ゆかり)	1年生 給食開始	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 糸こんにやく 大根 にんじん ごぼう ねぎ つぼづけ しそ
17	水	ホットドッグ(コッペパン)	(フランクフルト ゆでやさい 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
18	木	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 おいしいデザート	なたね油 ガレルウ	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
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		530 20.8 12.6	87 3.2	ごはん さとう	ドレッシング	こうやどうふ たまご ごぼうとん なると 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	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 糸こんにやく
24	水	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
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	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	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 糸こんにやく
29	月	昭和の日										
30	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 こんにやく さやいんげん いちご

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・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 5,400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)し、給食を停止した場合は、返金の対象となります。事前に学校までご連絡ください。但し、申し出た当日と翌日は給食を停止できませんのでご了承ください。
- 毎週木曜日のマイごはんデーは、今年度は予定していません。



