

4月 きゅうしよくだより

令和6年

鯖江市中河小学校

| 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 | |
|----|----|----------------------------------|---|---------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|--|---|
| | | | | エネルギー(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) | 牛乳の代わりに ジョアがつきます | 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 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ | |
| 11 | 木 | セルフフィッシュサンド (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 | フライやサラダを自分で じょうずにはさんでね | 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 春キャベツのみそ汁 | わかめのすのもの お花見だんご | お花見給食 | 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 | 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 | 季節の野菜 春キャベツ | 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年生入学 おいおい給食 その1 | 624 21.8 13.6 | 112 1.7 | ごはん さとう じゃがいも お祝いデザート | なたね油 カレー | 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 | つまみなのつぼづけあえ ふりかけ(ゆかり) | 北海道の 高級ホタテです (無償) | 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 クチャップ) 野菜ジュース | クリームシチュー | 牛乳の代わりに 野菜ジュースがつきます | 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 春のデザート | 1年生入学 おいおい給食 その2 | 530 20.8 12.6 | 87 3.2 | ごはん さとう | ドレッシング | ごぼう たまご なたね油 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) | 牛乳の代わりに ジョアがつきます | 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 |
| 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 | 季節の食べもの ふき いちご | 649 26.7 19.6 | 100 1.5 | ごはん さとう しんじゃがいも 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 | みかんとオレンジを かけ合わせた果物 | 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 | アイアン給食 鉄強化 | 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 しずおか県 | 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 **5300** 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。

