

4がつ こんだて表

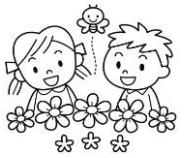


令和3年度
座間市立入谷小学校

今月の給食指導目標

栄養指導目標

給食の準備が清潔にでき、行儀のよい食べ方ができるようにしましょう。
よい食事について知しましょう。



| 日曜日 | 曜日 | 主食 パン ごはん | のみもの | おかず | | | ざいりょう | | | エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん | おしらせ |
|-----|----|-------------------|------|---------------------|----------------------------|--------------|--|---|--|---------------------------------------|--|
| | | | | 主菜 | 副菜 | そのほか | きいろ 熱や力のもと になるもの | あか 血や肉になるもの | みどり 体の調子を 整えるもの | | |
| 9 | 金 | ソフト フランス パン | 発酵乳 | ★ホワイトビーンズ シチュー | カレーあじの サラダ | | パン じゃがいも さとう あぶら バター | はっこうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく チーズ だいず いんげんまめ まめペースト | たまねぎ ニンジン キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく | 610 kcal 25.2 g 16.4 g 2.2 g | 進級おめでとうございませう。 また4月から給食室一同、力を合わせてがんばります。給食を楽しみにしてくる子がふえると嬉しいです。 |
| 12 | 月 | しよく パン | 牛乳 | ワントンスープ | ★まめまめ みそまめ | スライス チーズ | パン ワントンのかわ あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ みそ チーズ | しょうが たまねぎ ニンジン もやし たけのこ こまつな にら ねぎ | 613 kcal 31.1 g 25.6 g 3.0 g | |
| 13 | 火 | カレー ピラフ | 牛乳 | ししゃもの いそべあげ | やさいスープ | | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも てんぷらこ あぶら バター | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー ししゃも おから あおのり | たまねぎ ニンジン エリンギ パセリ キャベツ | 600 kcal 22.3 g 18.9 g 2.3 g | ★マークは かみかみ メニュー |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | にくじゃが うまに | ごますあえ | ひじきの ふりかけ | ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら こま | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき | たまねぎ ニンジン ごぼう もやし きゅうり ほうれんそう さやいんげん | 641 kcal 22.6 g 14.8 g 1.7 g | |
| 15 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのソースに | ★しらたきの ツルツルいため すましじる | | ごはん しらたき でんぶん あぶら さとう | ぎゅうにゅう さば ベーコン どうふ おから なると たまご | しょうが ニンジン にら もやし とうもろこし ねぎ こまつな えのきたけ | 712 kcal 27.7 g 23.8 g 2.2 g | 13日 ししゃも *2~4年 →1本 *5年~ →2本 |
| 16 | 金 | (サンド パン) | 牛乳 | セルフ ハンバーガー | ★アメリカンスープ | きよみ オレンジ | パン じゃがいも さとう ごま あぶら バター | ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ひよこまめ なまクリーム まめペースト | たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ とうもろこし オレンジ | 709 kcal 31.0 g 28.1 g 2.4 g | |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | ★タラとじゃがいも のみそがらめ | ビーフンスープ | | ごはん じゃがいも ピーマン でんぶん こま あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく うすらのたまご みそ | にんにく しょうが ニンジン こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ | 696 kcal 26.3 g 16.7 g 1.8 g | ★16日(金) 世界の料理 アメリカ |
| 20 | 火 | ★ひじき ごはん | 牛乳 | さわらの てりやき | かきたまじる | | こめ むぎ きょうかまい しらたき あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく ひじき さわら たまご あぶら どうふ なると | ニンジン しいたけ こまつな ねぎ えのきたけ えだまめ | 604 kcal 30.8 g 19.9 g 2.6 g | |
| 21 | 水 | ソフト めん | 牛乳 | ごもくあんかけ | むしパン | | ソフトめん ホットケーキミックス でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶら たまご おから チーズ | こまつな ニンジン ねぎ たけのこ はくさい しいたけ かぼちゃ | 665 kcal 28.7 g 17.5 g 2.2 g | 1年生は、26日 からスタートする給食にむけて23日に 練習をします。 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくの うまにどん | やさいの わふうナムル | | ごはん しらたき あぶら さとう こま あぶら こま | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ | ニンジン たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう キャベツ | 610 kcal 22.1 g 14.7 g 1.6 g | |
| 23 | 金 | ロール パン | 牛乳 | ★わかめうどん | じゃがいもの チーズやき | | パン うどん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶら わかめ チーズ なると | ニンジン はくさい ねぎ しいたけ こまつな たまねぎ パセリ | 592 kcal 23.6 g 19.6 g 2.4 g | 1年生 練習給食 |
| 26 | 月 | (ごはん) | 牛乳 | カレーライス | ★きりぼしだいこん サラダ | ヨーグルト | ごはん じゃがいも ごま あぶら バター | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ まめペースト ヨーグルト チーズ | にんにく しょうが ニンジン たまねぎ えだまめ きゅうり きりぼしだいこん | 773 kcal 24.7 g 19.7 g 1.8 g | |
| 27 | 火 | フォカッ チャ | 牛乳 | スパゲッティ ナポリタン | ごまドレッシング サラダ | ★こざかな | パン スパゲッティ あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー こざかな チーズ | たまねぎ ニンジン エリンギ にんにく トマト もやし キャベツ きゅうり | 643 kcal 27.1 g 21.9 g 2.5 g | 30日 こふきいも *1~2年生 →1個付け *3年生~ →2個付け |
| 28 | 水 | (ごはん) | 牛乳 | ツナそぼろ | とんじる | カラマンダリン | ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら こま | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こうやどうふ とうふ みそ | ニンジン だいこん こまつな ごぼう みかん | 661 kcal 28.1 g 16.7 g 2.1 g | |
| 30 | 金 | くろ パン | 牛乳 | とりにくの からあげ | こふきいも マカロニスープ | | パン じゃがいも マカロニ でんぶん あぶら ごま あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり おから | にんにく しょうが たまねぎ ニンジン キャベツ こまつな とうもろこし | 607 kcal 28.4 g 17.3 g 2.4 g | |

3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆4月「アメリカ」☆☆

今年度も世界の料理を毎月紹介していきます。さまざまな国の料理と食文化を伝えますので、食べながらその国のことを学んでいきましょう。

今月はアメリカです。アメリカの面積は、ロシア・カナダにつづいて世界で3番目の広さで、豊かな自然と資源に恵まれ、これが産業の発展の

基盤となっています。アメリカでは、小麦・とうもろこし・豆などの穀物が大規模に栽培され、輸出されています。

戦後、アメリカから大量の穀物が日本に届けられ、学校給食が再開されました。アメリカは、日本の学校給食にも大きな影響を与えた国でもあります。

給食では、アメリカでたくさん収穫されるとうもろこしとひよこ豆を使ったクリームスープを「アメリカンスープ」と名付け、ハンバーグをパンにはさんで食べる「ハンバーガー」を提供します。給食でアメリカの食事を体験しましょう。

