

4 月

献*立*表



日・曜	献立名 主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの) 		食品の種類とはたらき						栄養価	
			体(血・肉・骨)を作るもと あ か		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	小学校	中学校
7 金	カレーライス カッテージサラダ いちご	☆	ぶたにく	牛乳 カッテージチーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり キャベツ コーン いちご	米 麦 じゃがいも	ごめ油 カレールウ オリーブ油	E602kcal P 22.0g F 17.5g 塩2.2g	E760kcal P 27.2g F 20.8g 塩2.9g
10 月	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 磯の香あえ なめこ汁	☆	ぶたにく ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草 こまつな	しょうが 玉ねぎ もやし 白菜 しめじ なめこ ねぎ	米 麦 さとう	ごめ油 ごま ごま油 マヨネーズ	E569kcal P 24.2g F 19.4g 塩1.6g	E720kcal P 29.9g F 23.5g 塩2.1g
11 火	コッペパン 鶏肉のみそチーズ焼き こんにやくサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	☆	とりにく みそ ハム ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ はくさい	パン こんにやく	ごま油 ごめ油	E711kcal P 34.3g F 28.5g 塩3.6g	E770kcal P 38.9g F 32.2g 塩4.2g
12 水	<入学・進級お祝い献立> 散らし寿司 ツナサラダ 紅白すまし汁 お祝いケーキ	☆	たまご かに ま ツナ はんぺん なると	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん みつば	かんぴょう しいたけ れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう お祝いケーキ	ごめ油 ごま油	E617kcal P 21.3g F 18.5g 塩2.6g	E757kcal P 25.7g F 20.9g 塩3.1g
13 木	ごはん ホキの包み焼き ひじきの華風あえ キャベツのみそ汁	☆	ホキ(魚) ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ ねぎ きゅうり コーン キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま油 ごま	E595kcal P 26.3g F 22.4g 塩2.1g	E748kcal P 31.8g F 27.1g 塩2.5g
14 金	みそラーメン 小松菜としめじのナムル 青のりポテト	☆	ぶたにく みそ	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜 こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ しめじ だいこん	中華めん さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油 ごま	E560kcal P 24.2g F 16.7g 塩2.6g	E705kcal P 30.1g F 19.5g 塩3.3g
17 月	親子丼 春野菜サラダ ワカメのみそ汁 清見オレンジ	☆	とりにく たまご ハム 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん みつば アスパラガス	玉ねぎ うど キャベツ コーン ねぎ 清見オレンジ	米 麦 さとう じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	E610kcal P 25.9g F 17.6g 塩2.3g	E764kcal P 32.1g F 20.8g 塩3.0g
18 火	シュガー揚げパン 豚肉のハーブ焼き レモン酢あえ オニオンスープ	☆	ぶたにく ベーコン 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく きゅうり 玉ねぎ コーン	パン さとう	オリーブ油 ごめ油	E730kcal P 34.7g F 28.9g 塩3.3g	E799kcal P 38.6g F 33.1g 塩3.7g
19 水	ごはん 鯖のみそ煮 即席漬け かぶのみそ汁	☆	鯖(魚) みそ 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ(葉)	しょうが きゅうり キャベツ かぶ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま	E571kcal P 25.6g F 20.1g 塩2.0g	E705kcal P 30.5g F 23.1g 塩2.5g
20 木	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	☆	木綿豆腐 ぶたにく みそ ハム 凍り豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ きくらげ	米 麦 さとう かたくり粉 春雨	ごめ油 ごま油 ごま	E597kcal P 25.1g F 19.8g 塩2.3g	E757kcal P 31.1g F 23.9g 塩3.0g
21 金	<お花見給食> ※お花見弁当 お楽しみに~♪ 	☆	とりにく たまご さつま揚げ	牛乳	ゆかり 葉ねぎ にんじん アスパラガス のざわな	にんにく しょうが 切干大根 しいたけ しいたけのこ 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 にら	米 麦 かたくり粉 薄力粉 さとう こんにやく	ごめ油 ごま マヨネーズ	E705kcal P 29.9g F 29.6g 塩2.1g	E852kcal P 33.7g F 33.5g 塩2.6g
24 月	ごはん じゃが芋とうすら卵の煮物 三色浸し 辛み豆腐汁	☆	とりにく さつま揚げ 凍り豆腐 うすら卵 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 にら	玉ねぎ はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう かたくり粉	ごめ油 ごま	E571kcal P 24.1g F 16.7g 塩1.9g	E721kcal P 30.0g F 19.5g 塩2.5g
25 火	ピザドッグパン グリーンサラダ サイコロ野菜のスープ	☆	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 コーン セロリー	パン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油 ごま	E711kcal P 31.1g F 26.9g 塩3.7g	E755kcal P 33.4g F 29.0g 塩4.2g
26 水	ごはん 手作りさつま揚げ おかかあえ 大根そぼろ汁	☆	たら(魚) いわし(魚) いか たまご 木綿豆腐 みそ かつお節 とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう はくさい もやし だいこん ねぎ	米 麦 さとう かたくり粉	ごま ごめ油	E611kcal P 28.3g F 20.4g 塩1.9g	E775kcal P 35.1g F 24.3g 塩2.5g
27 木	スパゲティーマイトソース ポテトサラダ 夏みかんゼリー	☆	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ アガー	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 甘夏缶	スパゲティーマイトソース 薄力粉 じゃがいも さとう	ごめ油 マヨネーズ	E716kcal P 28.1g F 24.0g 塩1.9g	E915kcal P 35.4g F 29.5g 塩2.5g
28 金	ごはん 厚揚げのごまみそがけ キャベツの甘酢あえ かきたま汁	☆	厚揚げ みそ 凍り豆腐 たまご	牛乳	こまつな	コーン キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう かたくり粉	ごま	E585kcal P 24.1g F 19.9g 塩1.8g	E747kcal P 30.7g F 24.9g 塩2.2g

4月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

① 給食のきまりを守って楽しい給食にしよう

② 食事の大切さを理解し、楽しく食事をしよう



ご入学・ご進級 おめでとうございます！



大岡小学校、大岡中学校ともに新たな出会いを迎え、希望に満ちた新年度がスタートしました。学校生活を充実したものにするためには、何よりも健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの健康や、心と体の成長を支えています。徹底した衛生管理のもとで、安全で安心な、おいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の目標

学校給食摂取基準

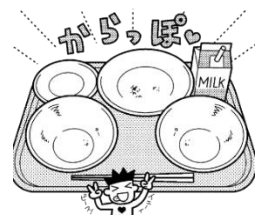


<p>学校給食では7つの目標を定めています。</p>	<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
	<p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。</p>	<p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	<p>⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p>

区分	基準値	
	小学校 (中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(ugRAE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7以上
亜鉛(mg)	2	3

※1日に必要な栄養量の1/3が摂れるように、摂りにくい栄養素は1/2が摂れるように配慮しています。

マナーを守って楽しい給食にしましょう！



- ①感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。
- ②よくかんで食べましょう。
- ③正しい姿勢で食べましょう。
・背中はまっすぐ ・ひじはつかない
・足はそろえて床につける
- ④食器やお箸を正しく持って食べましょう。
- ⑤好き嫌いせずに、栄養バランスよく食べましょう。



給食費について（1食あたり）

小学校 1~3年生...275円 4~6年生...296円
中学生 ... 338円

※給食費はすべて食材料費として使われます。

「物価高騰に対する学校給食費の対応について」

昨今の食材費物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定なども検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和5年度につきましても、給食食材費の高騰分を公費で補填することといたしました。学校給食費の値上げを行うことなく、引き続き、安全安心で栄養バランスのとれた美味しい給食を提供してまいりますので、保護者の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。