令和　4　年　4　月分　小学校給食予定献立表

春日部市立　牛島　小学校

１年生の給食は１３日(水）は牛乳、１４日(木）は学校のオリジナルパンの「藤の牛島パン」と牛乳、１５日(木）から通常の給食となります。

１３日(火）と１４日（水）の給食は「ならし給食」のため、学年に適した栄養素が不足します。

特に、野菜類は不足します。

ご家庭で十分に、補っていただけるようにお願いいたします。

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
13	水	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
14	木	ふじのうしじまパン	パン　ジャム	チーズ			小麦　乳　卵	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
15	金	【入学進級を祝う献立】	入学・進級おめでとうございます。入学・進級をお祝いする行事食です。					
		いろどりちらしずし	米　砂糖	えび　のり　凍り豆腐	にんじん　かんぴょう　干ししいたけ　れんこん　いんげん	酢　醤油　清酒　塩　みりん	小麦　えび	663
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		おいわいたまごやき		卵焼き			小麦　卵	28.5
		こまつなのおひたし			こまつな　もやし　にんじん	醤油　清酒　だし(削り節)	小麦	
		おいわいすましじる		豆腐　麩　なると	ほうれんそう　しめじ　えのきたけ	醤油　塩　だし(削り節)	小麦	
18	月	【食育の日の献立】	埼玉県の郷土料理「かてめし」を紹介します。					
		かてめし	米　麦　油　砂糖	凍り豆腐　油揚げ	ごぼう　かんぴょう　さやいんげん　にんじん	塩　清酒　醤油	小麦	641
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ちくわのいそべあげ	油　小麦粉	ちくわ　あおのり			小麦	26.8
		こまつなとこんにゃくのすみそあえ	砂糖	みそ	こまつな　にんじん　こんにゃく	清酒　みりん　酢		
		さわにわん		ぶた肉　豆腐	ねぎ　にんじん　だいこん	醤油　塩　みりん　清酒　だし(削り節)	小麦	
19	火	ごはん	米					654
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ハンバーグ	パン粉　砂糖	ぶた肉　チーズ　卵　牛乳	たまねぎ	ウスターソース　トマトケチャップ　塩　こしょう	乳　卵　小麦	28.6
		ひじきのサラダ	砂糖　油	ひじき	ほうれんそう　だいこん　にんじん	酢　醤油　清酒	小麦	
		やさいスープ	じゃがいも	とり肉　卵	キャベツ　にんじん　干ししいたけ　こまつな　たまねぎ	醤油　塩　こしょう　鶏がら	小麦　卵	
20	水	ちゅうかどん　ごはん	米					650
		ぐ	砂糖　油　かたくり粉　ごま油	ぶた肉　いか　うずら卵	にんじん　たまねぎ　キャベツ　チンゲンサイ　たけのこ　きくらげ	塩　こしょう　醤油　コンソメ　清酒	卵　小麦	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.7
		あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	
		かふうあえ	砂糖　ごま油		もやし　にんじん　こまつな	醤油　酢	小麦	
21	木	はるやさいのスパゲッティ	スパゲッティ　オリーブ油	ベーコン　チーズ	キャベツ　たけのこ　たまねぎ　アスパラガス　にんにく	塩　こしょう　白ワイン	小麦　乳	647
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	きゅうり　こまつな　にんじん		小麦	23.5
		いちごむしパン	蒸しパンミックス　いちごジャム	牛乳			小麦　乳	
22	金	ビビンバ　ごはん	米					637
		ぐ	砂糖　ごま　油　ごま油	ぶた肉	こんにゃく　しょうが　こまつな　だいずもやし	醤油　清酒	小麦	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.8
		レンフォアタン	はるさめ　ごま油　かたくり粉	卵	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　ほうれんそう	塩　こしょう　鶏がら　豚骨	卵	
25	月	たけのこごはん	米　砂糖　油	油揚げ	たけのこ　にんじん　さやいんげん	清酒　醤油　塩	小麦	650
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		とりにくのからあげ	かたくり粉　油	とり肉	しょうが　にんにく	清酒　醤油	小麦	27.2
		ごまずあえ	ごま　砂糖		こまつな　もやし	醤油　酢	小麦	
		みそしる	じゃがいも	わかめ　みそ	たまねぎ　切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)		

26	火	【図書コラボの献立】	「つるはら村のレストラン」から、「しんじゃがとアスパラガスのシチュー」を紹介します。					
		こどもパン	パン				小麦　乳	671
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ハムカツ	小麦粉　パン粉　油	ハム		中濃ソース	小麦	26.5
		コーンサラダ	油　砂糖		キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん	醤油	小麦	
		しんじゃがとアスパラガスのシチュー	じゃがいも　油　ホワイトルウ	豆乳　とり肉	アスパラガス　にんじん　玉ねぎ	塩　こしょう		
27	水	やきそば	中華めん　油	ぶた肉　あおのり	キャベツ　たまねぎ　にんじん	こしょう　ウスターソース　中濃ソース	小麦	655
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ほうれんそうのキッシュふう	生クリーム　タルトカップ	ベーコン　牛乳　チーズ	ほうれんそう	こしょう	小麦　乳　卵	25.1
		ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	こまつな　きゅうり　とうもろこし　えだまめ		小麦	
28	木	カレーライス　むぎごはん	米　麦					677
		ルウ	じゃがいも　油　カレールウ	ぶた肉　うずら卵	にんじん　たまねぎ　にんにく　りんご	中濃ソース　トマトケチャップ　塩　こしょう	小麦　卵	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.3
		ざっこくパフサラダ	雑穀パフ　砂糖　油		にんじん　きゅうり　こまつな	醤油　清酒	小麦	

＊食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務７品目」について表示しています。
＊コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等）については、記載しておりません。
＊一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。
詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

		6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
基準	エネルギー(kcal)	530	640	750	655
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	26.2

食育の献立
いただきま～す！！

入学、進級おめでとうございます。今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしく、豊かな給食を提供していきます。今年度もその一つとして、毎月１９日の食育の日を中心に、「食育の日の献立」として、全国各地に伝わる「郷土料理」を取り入れていく予定です。「食育の日」には、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてはいかがでしょうか。

「かてめし」は、特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。稲作に不適な地域では米を主食とすることが難しく、また稲作に適した地域でも、小作農にとって米は地主への地代として貴重な換金作物でした。そのため、冠婚葬祭用の米を取り分けたら残りは売ることが多かったと言われています。余ったくず米のかさを増やして食すために、大根やイモなどの味付けをして煮た野菜を加える料理ができました。埼玉県北部の給食で提供される「かてめし」は酢飯に地域の食材を混ぜ、さいたま市などの南部では、ご飯や薄茶飯に里芋の茎を乾燥させた「ずいき」を使った具を混ぜ込みます。秩父地方でも、ご飯に「ずいき」を入れるのが定番です。

地域や家庭によってご飯の味や具材が異なるのが特徴です。「かてめし」は家庭料理として親しまれていますが、農家にとってハレの日の調味料である醤油を使っていたことから、ハレの日に食べられることも多かったようです。ハレの日に食す飯物としては、五目ちらしよりもよく作られたようです。特に都市部では、すしと同じようにハレの日に食べられていました。埼玉県の郷土料理「かてめし」を味わってください。

かてめし

埼玉県の郷土料理

【材料】　（１人分）

精白米	６５ｇ	
麦	３ｇ	
油揚げ	３ｇ	（油抜き・短冊）
にんじん	８ｇ	（せん切り）
ごぼう	１１ｇ	（ささがき）
凍り豆腐	１ｇ	（戻す・小さな短冊）
さやいんげん	５ｇ	（斜め小口・ボイル）
かんぴょう	１ｇ	（戻す・1cmカット）
砂糖	１．５ｇ	
しょうゆ	４ｇ	
酒	１ｇ	
塩	０．３ｇ	
油	１ｇ	
削り節（だし）		

【作り方】
①米、麦は洗い浸水してざるにあげて水気を切る。
②削り節でだし汁をとる。
③油で、にんじん、ごぼう、油揚げ、凍り豆腐、かんぴょう、だし汁、調味料を加え煮る。
具と煮汁に分けておく。
④定量の水と煮汁で炊飯する。
⑤炊きあがったら、具とさやいんげんを混ぜちらす。