



## 4月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)



令和4年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	kcal	たんぱく質g
7	木	チキンクリーム ライス (ケチャップあじごはん)		カラフルサラダ デコボン たまねぎドレッシング	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり デコボン	684	23.4
8	金	わかめごはん		はるやさいのみそしる ししゃものいそべあげ (1・2ねん1ほん、3〜6ねん2ほん) ちくぜんに	こめ ふ こむぎこ じょうしんこ あぶら こんにゃく さといも さとう	わかめ ぎゅうにゅう みそ ししゃも あおのり とり	たまねぎ キャベツ あさつき ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん	632	23.8
11	月	ごはん		ちゅうかスープ とりへのチリソース なまあげのオイスターいため	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶた とり なたまあげ	しょうが しいたけ にんじん もやし たらこ にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	666	26.7
12	火	ごはん		さくらかまぼこのすいもの さばのしおやき やさいのごまみそあえ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とり かまぼこ さば わかめ みそ	たけのこ しめじ ごまつな きりぼしだいこん もやし こねぎ にんじん きゅうり	608	26.2
13	水	ポークカレー ライス (むぎごはん)		グリーンサラダ きよみオレンジ イタリアンドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた あおだいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ごまつな きゅうり きよみオレンジ	682	22.8
14	木	まるパン		ABCスープ メンチカツ チリコンカン たくじょうソース	パン あぶら マカロニ こむぎこ パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり ぶた だいず あかいんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン レタス にんにく しょうが トマト	637	31.0
15	金	とりそぼろどん (ごはん)		とんじる さくらゼリー	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶた みそ とり たまご	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ さくらんぼ レモン	657	29.7
18	月	コッペパン		コーンチャウダー ロングウィナーのケチャップソース カラフルソテー	パン あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とり とうにゅう チーズ なまクリーム ウィナー ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト いんげん キャベツ あかピーマン きピーマン	689	29.3
19	火	ごはん		ごじる あじフライ そくせきづけ たくじょうソース	こめ こんにゃく さといも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶら みそ だいず あじ こんぶ	にんじん だいこん こねぎ キャベツ きゅうり	595	24.4
20	水	ごはん		にらたまじる さわらのねぎみそがけ ごぼうのしぐれに	こめ でんぶん あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶた かつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ にら ながねぎ しょうが ごぼう しいたけ いんげん	590	28.9
21	木	ハヤシライス (ごはん)		だいこんサラダ かわちぼんかん わふうドレッシング	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン だいこん きゅうり かわちぼんかん	631	22.7
22	金	ごはん		かぶのみそしる ハンバーグジャポネソース きりぼしだいこんのもの	こめ パンこ あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう あぶら みそ ぎゅうにゅう ぶた とり	かぶ ごまつな ながねぎ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	588	22.4
25	月	ごはん		じゃがべえじる いかのなんぶやき にびたし	こめ じゃがいも こんにゃく バター ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いか あぶらあげ かつお	たまねぎ にんじん あさつき はくさい もやし えのきたけ	619	27.5
26	火	マーボー豆腐 どん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ デコボン	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶた みそ とうふ くわわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり デコボン	662	26.2
27	水	ごはん		キャベツのみそしる とりへのからあげ しんたけのごサラダ ごまドレッシング	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とり	キャベツ ほうれんそう ながねぎ にんにく しょうが しんたけのこ にんじん だいこん きゅうり	645	25.0
28	木	ナン		やさいのスープに オムレツ カレーピーンズ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とり だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン にんにく しょうが トマト	613	28.6

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。

☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。

☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。



南野調理所  
☎371-2416

平均栄養量	637	26.2
基準栄養量	650	21.1~32.5

# 4月給食だよ!

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小  
Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



ご入学・ご進級おめでとうございます。1年生を迎えて新しい1年がスタートしました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。ご家庭でもたくさん食の話題が広がりますように。

## 学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間をもとより、授業などでも活用されています。

給食を通して、社会をよく知ろう!



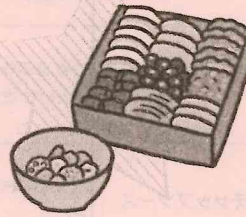
健やかで丈夫な体をつくろう!



自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう!



未来に伝えるふるさとや伝統の食!



育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの方で食べられる。「ありがとう」の心をもとう!



食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう!

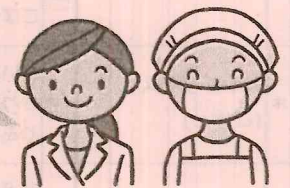


マナーを守り、たすけあいで楽しくなかよく!



### 今日の給食どうだった?

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった…」などいろいろな感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。



## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの?



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには?



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う?



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して!



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くるときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスをきんだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

### \*食物アレルギーのあるお子さんへの対応\*

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。(乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。)希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。