

令和6年度

4月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「きゅうしょくのじゅんぴ・かたづけをきちんとしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材
こめ・牛乳・こまつな
にら・にんじん・だいこん・ながねぎ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	日	曜	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量			
					主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
11	木	○		ごはん マーボー豆腐 キャベツのみそいため ちゅうかあえ <small>ごはんにかけて たべよう!</small>	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とり ハム わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけの しいたけ キャベツ ピーマン きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	638	26.2	19.4	2.6
12	金	○		ごはん ポークカレー あおなのソテー ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな パイン みかん もも りんご	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ オリーブオイル ゼリー	669	22.5	18.5	2.2
15	月	○		げんまいいりごはん とんじる とりそぼろどんぐ はるキャベツのさんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とり くだいず	だいこん ごぼう こまつな しょうが にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	こめ げんまい さといも あぶら さとう ドレッシング	627	31.9	17.2	1.9
16	火	○		※しんきゅうおいわいこんだて※ ごはん わかめスープ ピビンバ(にくのいために) ピビンバ(ナムル) おいわいいちごゼリー <small>ごはんとまぜて たべよう!</small>	ぎゅうにゅう とり とうふ なると わかめ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな もやし にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごまゼリー	612	29.0	14.7	2.5
17	水	○		コッパパン ラビオリトマトに マーメイドチキン ブロッコリーのアーモンドあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく しょうが ブロッコリー こまつな コーン	パン さとう あぶら ジャム アーモンド こむぎこ	631	32.3	20.3	2.9
18	木	○		げんまいいりごはん とうふとじゃがいものみそしる アジフライ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ ぶたにく ひじき さつまあげ	たまねぎ えのき こまつな にんじん えだまめ こんにゃく	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ	618	25.6	17.4	1.9
19	金	○		テーブルロール つぶつぶコーンポタージュ パンネのラザニアふう ツナポパイサラダ にゅうさんゼリー	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん コーン レモン キャベツ ほうれんそう トマト パセリ	パン ルウ なまクリーム あぶら さとう ゼリー	624	22.0	21.1	2.3
22	月	○		ごはん にくじゃが ぎんざけのしおやき おかかサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎんざけ ハム かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし こんにゃく	こめ あぶら じゃがいも さとう	665	34.6	21.8	1.7
23	火	○		にくのみうどん ちくわのいそべてん にんじんサラダ むしケーキ <small>よくかんでたべよう!</small>	ぶたにく あぶらあげ なると ぎゅうにゅう ツナ ちくわ あおのり	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな レモン コーン きゅうり	うどん さとう あぶら ごま むしケーキ こむぎこ	556	25.8	24.7	2.7
24	水	○		たけのこごはん のつべいじる いろどりやさいのたまごやき れんこんとこんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう とり たまご ぶたにく	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん えだまめ しいたけ ほうれんそう こんにゃく たけのこ	こめ さといも でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら	625	26.0	22.6	2.6
25	木	○		★かみかみこんだて★ こくとうパン ポークビーンズ ししゃものごまフライ:1本 キャベツのフレンチサラダ <small>旬のたけのこを味わおう!</small>	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく くだいず ししゃも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト キャベツ コーン きゅうり	パン あぶら じゃがいも さとう ごま しろいんげんまめ パンこ	594	25.8	23.6	2.3
26	金	○		げんまいいりごはん わかたけじる とりにくのしょうがやき きりほしだいこんのふくめに あじつきこざかな	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とり ぶたにく あぶらあげ カタクチイワシ	にんじん えのき たけのこ しょうが にんにく きりほしだいこん えだまめ	こめ げんまい でんぱん あぶら さとう	608	35.7	15.4	2.2
30	火	○		ごはん はつぼうさい あげぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご えび ハム	しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ さとう ごま こむぎこ	644	26.7	22.9	1.8

☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

平均栄養量	624	28.0	20.0	2.3
基準栄養量	650	21.1	14.4	2.0

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので、右側のQRコードからご覧ください。



ご入学、ご進級おめでとうございます。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！健康な身体は、毎日の食事がつくりまします。学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように献立内容を考えています。好き嫌いせず、バランスのよい食事をしましょう。給食センターでは、今年度も安全安心でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

配布予定献立表について

- ・今年度より、小学校用と中学校用の献立表を作り、配布することとしました。
- ・学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで児童の健康を守り、「生きた教材」としての役割があります。
- ・小学校用では、給食で使用している主な材料とその働きを3つの食品群に分けています。
- ・バランスよく食事を摂るための、ご家庭の食事の参考にさせていただけると幸いです。



給食の栄養価について

新栄養管理システム導入により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。