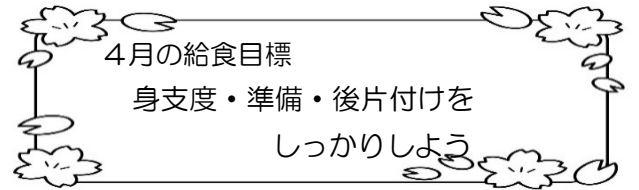


# 4月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

小山市立小山城南小学校

| ひにち                       | よび        | こんだてめい<br>全15回<br>(こはん11回 パン4回) | おもなざいりょう               |                        |                             | そのた<br>ちょうみりょう  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじょう<br>えんぶん(g) | ひとくちメモ  |
|---------------------------|-----------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---|--|---|
|                           |           |                                 | おもにからだを<br>つくるものになる    | おもにエネルギーの<br>ものになる     | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるものになる  |   |  |   |
| 9                         | 金         | こめパン                            |                        | こめパン                   |                             |   | 593cal<br>26.0g<br>18.6g<br>2.5g           | 今日から給食が始まります。元気に過ごすには健康な体が基本です。そのためには、いろいろな食べ物を食べたり、運動したり、よく寝たりすることが大切です。この1年、元気で過ごせるようにしましょう。                                      |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | ツナとトマトのスパゲティ                    | まぐろ                    | スパゲティ あぶら さとう          | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ   | しお しろワイン ローリエ こしょう トマトケチャップ コンソメ  |  |   |
|                           |           | ジュリエンスープ                        | ベーコン                   |                        | たまねぎ にんじん キャベツ セロリ さやえんどう   | コンソメ しょうゆ しお こしょう   |  |   |
| 12                        | 月         | ごはん                             |                        | こめ                     |                             |   | 664cal<br>23.4g<br>18.1g<br>2.1g           | 卵には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれています。足りないビタミンCと食物繊維などは、野菜と一緒に食べることで補うことができます。   |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | あつ焼きたまご                         | たまご                    | さとう あぶら でんぷん           |                             | しょうゆ しお   |  |   |
|                           |           | じゃがいものそぼろ煮                      | とりにく                   | あぶら じゃがいも さとう しらたき     | にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん       | しょうゆ  |  |   |
|                           |           | とうふとこまつなのみそ汁                    | とうふ みそ                 |                        | にんじん こまつな ねぎ                | にぼし   |  |   |
| 13                        | 火         | むぎごはん                           |                        | こめ むぎ                  |                             |   | 735cal<br>23.4g<br>22.6g<br>1.9g           | スパイスは日本語で「香辛料」と呼ばれます。風味や香りを出したり、臭みを消したりする調味料のことです。スパイスを使用することで料理をおいしく感じたり、食欲が増したりする効果があります。今日から1年生も給食が始まります。味わっていただきます。             |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | ポークカレー                          | ぶたにく                   | あぶら じゃがいも              | にんにく たまねぎ にんじん              | あかワイン カレールフ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース   |  |   |
|                           |           | こんにやくサラダ                        |                        | こんにやく                  | キャベツ ブロッコリー にんじん            | わふうドレッシング   |  |   |
|                           |           | 栃木県産ヨーグルト                       | ヨーグルト                  |                        |                             |   |  |   |
| 14                        | 水         | ごはん                             |                        | こめ                     |                             |   | 700cal<br>24.7g<br>19.7g<br>2.5g           | じゃがいもは、一年中出回っていますが、旬は5月の暮と9月~11月の朝の2回です。じゃがいものほとんどが「でんぷん」ですが、ビタミンB1やビタミンCも豊富です。しかも、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。 |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | わふうハンバーグ                        | とりにく ぶたにく              | でんぷん さとう あぶら バター       | たまねぎ にんにく しょうが              | しお しょうゆ みりん   |  |   |
|                           |           | こふきいも                           | のり                     | じゃがいも ごま               |                             | しお こしょう   |  |   |
|                           |           | とうもろこしスープ                       | たまご                    | でんぷん                   | とうもろこし チンゲンサイ               | コンソメ しお   |  |   |
| 15                        | 木         | ごはん(おさかな丼)                      |                        | こめ                     |                             |   | 641cal<br>26.6g<br>18.9g<br>1.9g           | まぐろのことを英語で「ツナ」と言います。ツナは食感が肉にも似ていますが、まぐろから作られる加工品です。缶詰として売られていますが、水煮のものや油揚げのものなど種類がたくさんあり、サラダやおにぎり、手巻きすしの具などいろいろな料理に使うことができます。       |
|                           |           | おさかなどんのぐ                        | まぐろ                    | あぶら しらたき さとう ごま        | にんじん えだまめ                   | しょうゆ  |  |   |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | のりあえ                            | のり                     |                        | ほうれんそう もやし                  | しょうゆ みりん  |  |   |
|                           |           | いなか汁                            | とりにく とうふ みそ            | じゃがいも                  | にんじん ごぼう しめじ ねぎ             | かつおぶし   |  |   |
| 16                        | 金         | コッペパン(コロッケサンド)                  |                        | コッペパン                  |                             |   | 657cal<br>24.1g<br>22.5g<br>3.4g           | カルシウムは、体の中で古い物と新しい物が入り替わっているため、毎日の食事から摂ることが大切です。毎日給食で出る牛乳やチーズなどの乳製品や大豆製品、小魚などに多く含まれます。  |
|                           |           | 栃木県産ぶた肉コロッケ                     | ぶたにく                   | じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう | たまねぎ りんご                    | しお ウスターソース しょうゆ   |  |   |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | ゆで野菜                            |                        |                        | ブロッコリー カリフラワー とうもろこし        | あおじそドレッシング  |  |   |
|                           |           | チンゲンサイのスープ                      | ベーコン                   |                        | えのきたけ チンゲンサイ                | コンソメ しょうゆ しお こしょう   |  |   |
| 19                        | 月         | ごはん                             |                        | こめ                     |                             |   | 664cal<br>27.9g<br>22.4g<br>2.1g           | むかしに比べると肉を食べる回数が増えて、魚を食べる機会が減っています。しかし、魚には肉にはない、すごい力があります。魚の脂には、記憶力をアップさせる力があります。特に、さばやいわし、さんまのような青魚と呼ばれる魚にたくさん含まれています。             |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | さばのみぞれ煮                         | さば                     | さとう でんぷん               | だいこん                        | しょうゆ すこんぶだし   |  |   |
|                           |           | こんぶ漬                            | こんぶ                    | さとう                    | キャベツ きゅうり                   | しお しょうゆ   |  |   |
|                           |           | とりだんご汁                          | とりにく とうふ みそ            | でんぷん あぶら               | たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん  | しょうゆ しお こしょう かつおぶし  |  |   |
| 20                        | 火         | <b>じぼさんぶつのひこんだて</b>             |                        |                        |                             |   |  | はとむぎは「ヨクイニン」と言われる漢方として使われてきました。ビタミンB群や無機質など、多くの栄養素を含む「はとむぎ」は、小山市が全国有数の生産量を誇っています。お茶・ふりかけ・ソースなどの他、化粧品などにも使われている食品です。                 |
|                           |           | ごはん(おとん丼)                       |                        | こめ                     |                             |   | 629cal<br>26.1g<br>18.8g<br>1.9g           |   |
|                           |           | おとん丼の具                          | ぶたにく                   | あぶら しらたき さとう ごま        | にんにく しょうが たまねぎ しらたき しいたけ にら | みりん しょうゆ  |  |   |
|                           |           | ぎゅうにゅう                          | ぎゅうにゅう                 |                        |                             |   |  |   |
|                           |           | おひたし                            | かつおぶし                  |                        | こまつな もやし にんじん               | しょうゆ  |  |   |
|                           |           | はとむぎ入りレタスとたまごのスープ               | ベーコン たまご               | はとむぎ ごまあぶら でんぷん        | レタス                         | コンソメ しお しょうゆ こしょう   |  |   |
| <b>にゅうがく・しんきゅういわいこんだて</b> |           |                                 |                        |                        |                             | 赤飯は、お祝い事がある時によく食べられている料理です。もち米を「あすき」や「ささげ」という紫色の豆を煮た汁に浸してから作るため、赤い色のごはんができます。赤いものを食べると、悪いことを払い払う力が付くと昔から伝えられてきました。今日は入学した1年生、進級した在校生の皆さんにお祝いの気持ちを込めて赤飯を炊きました。 |  |   |
| せきはん(ごましお)                | ささげ       | こめ もちこめ ごま                      |                        | しお                     |                             |   |  |   |
| ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう    |                                 |                        |                        |                             |   |  |   |
| とり肉のから揚げ                  | とりにく      | こめこ あぶら                         | しょうが にんにく              | しょうゆ さけ                |                             |   |  |   |
| きりぼしだいこんのはりはり漬            |           | さとう                             | きりぼしだいこん みずな にんじん きゅうり | しょうゆ すみりん              |                             |   |  |   |
| ゆばのすまし汁                   | ゆば        |                                 | にんじん しいたけ かんぴょう にら     | かつおぶし さけ しょうゆ しお       |                             |   |  |   |
| おいわいいちごゼリー                | とうにゅう だいず | さとう あぶら みずあめ                    | いちご                    |                        |                             |   |  |   |

|    |   |                  |             |                  |                                  |                                 |        |        |  |   |
|----|---|------------------|-------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------|--------|--|---|
| 22 | 木 | ごはん              |             | こめ               |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう      |                  |                                  |                                 |        | 659cal | 切り干し大根は、大根を細く切って干したものです。日光にあてて干すことで、生の大根よりもカルシウム・ビタミン・鉄分がとでも多くなります。食物繊維も多く、不足しがちな栄養素を補える食べ物です。                           |   |
|    |   | 白身魚のマヨネーズ焼き      | シロイトタラ      | マヨネーズ(卵不使用)      | にんじん ピーマン たまねぎ                   | しお こしょう                         | 24.6g  | 21.4g  | 2.3g   |   |
|    |   | きりぼしだいこんの煮物      | あぶらあげ       | あぶら さとう          | きりぼしだいこん にんじん ししいたけ              | しょうゆ                            |        |        |  |   |
|    |   | じゃがいものみそ汁        | わかめ みそ      | じゃがいも            | たまねぎ ねぎ                          |                                 |        |        |  |   |
| 23 | 金 | こめパン             |             | こめパン             |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう      |                  |                                  |                                 |        | 623cal | 焼きそばは、蒸したり茹でたりした中華麺を豚肉や野菜と炒めて作る料理です。ウスターソースを使ったソース焼きそばが最も普及していますが、塩焼きそばやしょうゆ焼きそばなどバリエーションも豊富です。                          |   |
|    |   | 焼きそば             | ぶたにくのり      | やきそばめん あぶら       | にんじん キャベツ                        | ウスターソース こしょう                    | 25.6g  | 20.5g  | 2.5g   |   |
|    |   | かくぎり野菜スープ        | ベーコン        | じゃがいも            | にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし オクラ        | コンソメ しお こしょう                    |        |        |  |   |
| 26 | 月 | むぎごはん            |             | こめ むぎ            |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう      |                  |                                  |                                 |        | 709cal | パンサンスーの「パン」は混ぜる、「サン」は数字の3、「スー」は半切りにすることを意味します。つまり、3種類の食材を糸のように細く切って混ぜた料理です。給食では春雨も入って4種類の食材を使っていますが、甘酢っぱい、さっぱりとしたあえものです。 |   |
|    |   | えびしゅうまい          | えび たら       | あぶら パンこ でんぶん さとう | たまねぎ                             | しお                              | 28.3g  | 20.8g  | 2.2g   |   |
|    |   | マーボー豆腐           | ぶたにく みそ とうふ | あぶら さとう でんぶん     | しょうが にんにく ねぎ えだまめ たまねぎ にんじん エリンギ | しょうゆ トウバンジャン                    |        |        |  |   |
|    |   | パンサンスー           |             | はるさめ さとう ごまあぶら   | にんじん こまつな もやし                    | しょうゆ す                          |        |        |  |   |
| 27 | 火 | ごはん              |             | こめ               |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう      |                  |                                  |                                 |        | 653cal | アセロラは、さくらんぼのような赤い実で、アメリカなどで栽培されています。ビタミンCが多くレモンの約18倍あり、病気から体を守る働きがあります。  |   |
|    |   | ドライカレー           | ぶたにく だいず    | あぶら さとう パター      | たまねぎ にんじん ブルーン ピーマン              | カレーこ カレールウ コンソメ しお こしょう ウスターソース | 23.2g  | 17.4g  | 1.9g   |   |
|    |   | キャベツのスープ         | ベーコン        |                  | キャベツ にんじん とうもろこし                 | コンソメ しお こしょう                    |        |        |  |   |
|    |   | アセロラゼリー          |             | さとう              | アセロラ                             |                                 |        |        |  |   |
| 28 | 水 | <b>こどものひこんだて</b> |             |                  |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | たけのこごはん          | とりにく        | こめ あぶら さとう       | にんじん たけのこ ししいたけ                  | さけ しょうゆ                         |        |        |  | こどもの日は端午の節句として、男の子の健やかな成長を願う行事が行われてきました。子どもの日に欠かさない「柏もち」は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という意味があるそうです。             |
|    |   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう      |                  |                                  |                                 |        | 652cal |  |   |
|    |   | さわらのさいきょう焼き      | さわら みそ      |                  |                                  | みりん さけ しお                       | 30.0g  | 17.0g  | 2.4g   |   |
|    |   | そくせきづけ           | こんぶ         | さとう ごま           | キャベツ きゅうり                        | しょうゆ しお                         |        |        |  |   |
|    |   | 花ふのすまし汁          |             | ふ                | にんじん えのきたけ こまつな                  | かつおぶし しょうゆ しお                   |        |        |  |   |
|    |   | かしわもち            | あすき         | こめこ さとう          |                                  |                                 |        |        |  |   |
| 30 | 金 | コッペパン(フィッシュバーガー) |             | コッペパン            |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | 白身魚フライ           | たら だいず      | パンこ でんぶん あぶら さとう | りんご                              | しょうゆ しお こしょう ウスターソース            | 617cal |        |  | ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。イタリア語で「真だくさん」という意味があります。今日のスープには、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・セロリ・エリンギ・マカロニなど、たくさん具材が入っています。 |
|    |   | ゆでキャベツ           |             |                  | キャベツ                             |                                 | 24.3g  | 17.3g  | 2.7g   |   |
|    |   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう      |                  |                                  |                                 |        |        |  |   |
|    |   | ミネストローネ          | ベーコン        | じゃがいも マカロニ       | たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトパセリ        | トマトケチャップ しお コンソメ こしょう           |        |        |  |   |

|  |                                     |  |  |
|--|-------------------------------------|--|--|
| <b>給食の約束</b> ~「新しい生活様式」バージョン<br>※6歳未満の子供は、必ず保護者と一緒に食べてください。<br>みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナールールを守って過ごしましょう。 | ※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 | 基準エネルギー 650cal<br>基準たんぱく質 26.8g<br>基準脂肪 18.1g<br>基準塩分 2.0g | 4月平均エネルギー 660cal<br>4月平均たんぱく質 25.8g<br>4月平均脂肪 19.5g<br>4月平均塩分 2.3g |
|--|-------------------------------------|--|--|

**窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。**

**机の上をきれいに片づけましょう。**

**せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。**

**給食当番は、身支度をしっかり整えましょ。**

**「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょ。**

**姿勢よく、前をむいて静かに食べましょ。**

**食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょ。**

**苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょ。**

**決められた時間内に、食べ終わるようにしましょ。**

**「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょ。**

**食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょ。**

### 学校給食について ~こんなことに気を付けています

**食材**

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

**献立**

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

**栄養**

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

**調理・衛生**

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

**\*小山市における学校給食の食物アレルギー対応について(一部抜粋)**

- 小山市の学校給食に提供しない食品(そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ)
- 小山市で食物アレルギー除去食・代替食の対応する食品15品  
(卵・乳・小麦・えび・かに・いか・オレンジ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも)

\*上記15品目以外の食品については、献立表を確認して家庭で判断して代替食(弁当)の持参をお願いします。

\*「極微量で命に係わる反応が誘発される可能性がある」などの場合は、安全な給食の提供が困難であるため、お弁当対応となります。

詳しくは、小山市教育委員会HPに掲載していますのでご確認ください。

3月給食食材の放射性物質測定結果について  
 3月5日(金)使用のじゃがいも(北海道産) 3月16日(火)使用のチンゲン菜(茨城県産)  
 すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに定量下限値(25Bq/kg)未満でした。

