



4月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	熱や力になるもの(きいろ)	血や肉になるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターからお知らせ
11木	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ こんにやくのそぼろに		むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん こむぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく だいずミート	にんじん、たまねぎ、きくらげ グリーンピース、にんにく しょうが、こんにやく、たけのこ	675 [24.1]	こんにやくは食物繊維が豊富です
12金	○	ごはん たこやき、さんしょくごはんのぐ ◇さわにわん、プチビーチゼリー		ごはん、ごま、さとう こむぎ、あげだま プチビーチゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ たまご、たこ	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、えだまめ キャベツ、しょうが	609 [24.2]	3色ご飯の具をご飯にのせて食べましょう
15月	○	ごはん あじフリッター(2ねん1こ、3ねん~2こ) おかかいため、◇こまつなのみそしる		ごはん、あぶら、こむぎ でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく みそ、あじ、ぶたにく かつおぶし、あおさ	こまつな、にんじん、かぶ ながねぎ、キャベツ きりぼしだいこん、もやし	607 [26.3]	小松菜は三郷市で多く採れる野菜です
16火	○	ごはん、はるまき チンジャオロースー ◇ちゅうかふうかきたまスープ		ごはん、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら、こむぎ はるさめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく なると、とうふ、ぶたにく	こまつな、たけのこ、しいたけ あかピーマン、ピーマン、にんにく しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、にら	638 [26.5]	青梗肉絲は食材を細切りにした中華料理です
17水	○	さんさいおこわ さばのごまだれやき ◇みそけんちんじる	はるさめサラダ (あおじそ)	さんさいおこわ、さといも ごま、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ さば	だいこん、にんじん、ながねぎ こまつな、こんにやく、キャベツ もやし、しょうが	604 [23.9]	おこわは、もち米やうるち米を混ぜて炊いたご飯です
18木	○	ツイストパン ハンバーグのトマトソースがけ ◇コンソメスープ	マカロニサラダ (シーザー)	パン、じゃがいも、さとう あぶら、マカロニ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひよこめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、トマト、にんにく しょうが、とうもろこし、きゅうり	616 [25.9]	シーザードレッシングはチーズが入ったドレッシングです
19金	○	ごはん、ちゅうかどん とりにくのチリソースがけ	かいそうサラダ (ねぎごま)	ごはん、でんぶん、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、うずらたまご あさり、いか、えび、くわかくめ ぶたにく、なると、とりにく、こんぶ わかめ、ふのり、あかつのまた	ヤングコーン、にんじん、たまねぎ もやし、チンゲンサイ、きくらげ しょうが、にんにく、ながねぎ キャベツ、きゅうり	635 [31.9]	ちゅうかどんは12種類の食材が使われています
22月	○	はちみつパン、チーズオムレツ ◇アスパラとツナのソテー はるやさいのポトフ		パン、じゃがいも さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう レバー、いりフランク チーズ、たまご、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん かぶ、グリーンアスパラガス とうもろこし、さやいんげん マツタケ、ルム	587 [24.1]	春野菜のポトフには6種類の春野菜が使われています
23火	○	ごはん、コロケ ほそぎりんぶのいために ◇よしのじる		ごはん、さといも、でんぶん さとう、あぶら、パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ こんぶ、さつまあげ、ぎゅうにく	にんじん、だいこん、しめじ ながねぎ、こまつな、しいたけ たまねぎ	623 [20.4]	昆布はグルタミン酸といううま味が豊富です
24水	○	ごはん にくだんごのあまずあんかけ(2こ) バンバンジーいため ◇ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、パンこ ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	にんじん、たけのこ、ながねぎ こまつな、もやし、キャベツ しめじ、たまねぎ	599 [23.3]	ワンタンは小麦粉から作られています
25木	○	ハヤシライス ひじきのよせやき	◇わふうサラダ (わふう)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、ひじき、スケソウダラ	にんじん、たまねぎ、だいこん グリーンピース にんにく、えだまめ しょうが、キャベツ、こまつな	674 [22.4]	和風サラダの大根と小松菜は江戸時代から育てられていました
26金	○	ごはん いかフライ ◇さつまじる	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、パンこ こむぎ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、みそ、いか	にんじん、ながねぎ、しめじ こまつな、もやし、キャベツ	580 [25.0]	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です
30火	○	ごはん れんこんはさみフライ ひじきのにも、とんじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とりにく ひじき、さつまあげ	にんじん、ごぼう、さやいんげん ながねぎ、しいたけ、しらたき こんにやく、れんこん、たまねぎ	588 [20.4]	ひじきは海で採れる海そうの仲間です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

◇印は、三郷市産の小松菜、アスパラガスを使用した献立です。

平均
618
[24.5]

毎日、食べる！

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



食べ物によって、もっている栄養素は異なります。いろいろな食べ物を食べることが大切です。苦手な食べ物も食べようと何度も挑戦していると、食べられるようになるよ！

◇食物アレルギーについて、確認しよう！！

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



◇食物アレルギーを発症しやすい食べ物(8品目と20品目)

この中で、まだ食べたことはない食べ物はありますか？
お家で1度は食べましょう。

↓表示が義務づけられている食べ物 8品目



↓表示を推奨されている食べ物 21品目

