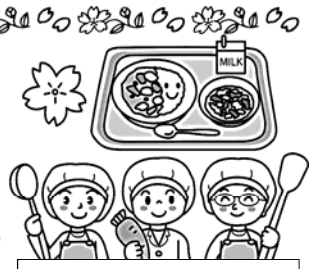
平成29年 4月分 学校給食献立表

（平成29年 4月 12日～ 4月 28日 13回）

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

入学・進級おめでとう！

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました！ みなさん、期待に胸をふくらませているのではないでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。



さかなをたべるときは
ほねにきをつけて
たべましょう！

月				火				水				木				金			
17	592	28.8	13.9	18	576	20.3	22.7	12	エネルギーkcal 570	たんぱくしつg 23.4	ししつg 12.9	13	572	25.8	17.2	14	580	23.5	22.0
むぎいりごはん ♦		ぎゅうにゅう ♥		コッペパン ♦		ぎゅうにゅう ♥				ぎゅうにゅう ♥		むぎいりごはん ♦		ぎゅうにゅう ♥				ぎゅうにゅう ♥	
かんこくふうすきやき		やきいか		スープに		きびなごの カリカリフライ		そぼろどんぶり		すましじる		たまねぎのみそしる		さばのしおやき		ハンバーグサンド		にんじんの とうにゅうポタージュ	
とうふ 50 ♥		いか 50 ♥		フランクフルト 15 ♥		2ひき ♥		ごはん ♦		ちくわ 10 ♥		あぶらあげ 5 ♥		さば 1きれ ♥		しょくパン ♦		ベーコン 5 ♥	
ぶたにく 15 ♥		ウスターソース		じゃがいも 50 ♦		あぶら ♦		とりミンチ 30 ♥		ほうれんそう 25 ♣		ほうれんそう 10 ♣		しお		ハンバーグ 1こ ♥		じゃがいも 20 ♦	
たまねぎ 35 ♣		トマトケチャップ		キャベツ 30 ♣		かんてんサラダ		こうやどうふ 4 ♥		にんじん 5 ♣		たまねぎ 15 ♣				トマトケチャップ		たまねぎ 20 ♣	
にんじん 10 ♣		しょうゆ		たまねぎ 30 ♣		きゅうり 20 ♣		たまねぎ 10 ♣		えのきたけ 5 ♣		だいこん 10 ♣				トマトピューレ ♣		にんじんピューレ 20 ♣	
はくさいキムチ 10 ♣		さとう ♦		にんじん 10 ♣		ホールコーン 10 ♣		あおねぎ 5 ♣		しょうゆ		ぶなしめじ 5 ♣				しょうゆ		クリームコーン 20 ♣	
あおねぎ 5 ♣		でんぷん ♦		さやえんどう 3 ♣		あかピーマン 3 ♣		けずりぶし 2.5		しお		あおねぎ 5 ♣				さとう ♦		パセリ 0.5 ♣	
ぶなしめじ 5 ♣		ちゅうかサラダ		セロリー 2 ♣		こんにゃくかんてん 0.3		だしこんぶ 0.6		きゅうりぬか 30 ♣		あかみそ 10 ♥				キャベツのソテー		とうにゅう 20 ♥	
しょうが 0.2 ♣		とりささみ 5 ♥		にんにく 0.02 ♣		にんじんドレッシング		しょうゆ		しょうが 0.4 ♣		しろみそ 3 ♥		しろなのおひたし		キャベツ 30 ♣		とりがら	
にんにく 0.1 ♣		チンゲンサイ 35 ♣		とりがら		クラス1ぽん ♦		しょうゆ		しょうゆ		けずりぶし 2.5		おおさかしろな 25 ♣		にんじん 3 ♣		とんこつ	
いとこんにゃく 30		にんじん 3 ♣		しょうゆ				しお		す		だしこんぶ 0.6		こまつな 20 ♣		ピーマン 3 ♣		しお	
りんごピューレ 3 ♣		す		しお						さとう ♦				しょうゆ		カレーこ		こしょう	
しょうゆ		しょうゆ								いちみとうがらし				さとう ♦		ウスターソース			
さとう ♦		さとう ♦														しお		にゅうがくおいわいゼリー	
								しんきゅうおいわいゼリー								こしょう		（いちご） 1こ ♦	
								（いちご） 1こ ♦										（14日から始まる1年生のみ）	
								（19日から始まる1年生のみ）											
24	678	29.8	21.3	25	637	34.5	25.4	26	607	22.3	19.7	27	652	27.6	19	28	564	22.2	19.9
むぎいりごはん ♦		ぎゅうにゅう ♥		ぎゅうにゅう ♥				ごはん ♦		ぎゅうにゅう ♥				ぎゅうにゅう ♥		オリーブパン ♦		ぎゅうにゅう ♥	
あつあげのみそに		しおざけ		セルフサンド		ポークビーンズ		わかたけじる		とりのからあげ		マーボーどんぶり		しゅうまい		アスパラガスの クリームシチュー		ほうれんそうのソテー	
あつあげ 45 ♥		1きれ ♥		しょくパン ♦		ぶたにく 40 ♥		かまぼこ 10 ♥		とりにく 50 ♥		げんまいいりごはん ♦		2こ ♥		とりにく 20 ♥		ショルダーベーコン 5 ♥	
ぶたにく 15 ♥				たまごやき 1まい ♥		だいず（ゆで） 30 ♥		ほしわかめ 0.5 ♥		しょうが 0.1 ♣		とうふ 120 ♥				じゃがいも 40 ♦		ほうれんそう 30 ♣	
じゃがいも 45 ♦				ツナ 10 ♥		たまねぎ 50 ♣		たけのこ（ゆで） 15 ♣		しょうゆ		ぶたミンチ 20 ♥				たまねぎ 30 ♣		エリンギ 5 ♣	
だいこん 15 ♣				きゅうり 25 ♣		トマトピューレ		みつば 3 ♣		でんぷん ♦		にんじん 10 ♣				グリーンアスパラガス 10 ♣		しお	
にんじん 10 ♣				ホールコーン 3 ♣		トマトケチャップ		けずりぶし 2.5		あぶら ♦		あおねぎ 5 ♣				にんじん 10 ♣		こしょう	
ぶなしめじ 5 ♣		こまつなのあえもの		マヨネーズ		ウスターソース		だしこんぶ 0.6				ほししいたけ 0.5 ♣				ぎゅうにゅう 20 ♥			
さやいんげん 5 ♣		こまつな 35 ♣		クラス1ぽん ♦		さとう ♦		しょうゆ		もやしのあまず		しょうが 0.3 ♣				バター 3 ♦			
あかみそ 9 ♥		にんじん 5 ♣				しお		しお		もやし 30 ♣		にんにく 0.03 ♣				こなチーズ 2 ♥			
けずりぶし 0.8		しょうゆ				こしょう				にんじん 3 ♣		あかみそ 1.6 ♥				なまクリーム 2 ♦			
しょうゆ		さとう ♦								す		はっちょうみそ 1.6 ♥				とりがら		りんご（缶）	
さとう ♦										しょうゆ		とうばんじゃん 0.15				とんこつ		40 ♣	
										さとう ♦		しょうゆ				こむぎこ 3.5 ♦			
												さとう ♦				ポタージュのもと 0.8 ♦			
												でんぷん ♦				しお			

献立表中の♥♦♣マークは三色栄養（食べ物の３つの働き）をあらわします。

給食の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせてつくられています。

♥赤・・・からだをつくる
乳・卵・魚・肉・大豆・海藻
（たんぱく質・ミネラル）

◆黄・・・エネルギーのもとになる
穀類・いも・さとう・あぶら・種実
（脂質・炭水化物）

♣緑・・・からだの調子をととのえる
野菜・くだもの・きのこ
（ビタミン・ミネラル）

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・米飯工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにも関わらずアレルギー物質が微量混入してしまう可能性（コンタミネーション）があります。

学校給食の７つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
4月平均栄養量	613	25.5	19.7 （ 28.9%）	324	3.1	379	0.39	0.5	27	4.0

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。