

4月分 小学校給食予定献立表(1年生)

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	食品名				エネルギー量	給食センターからお知らせ
			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)	(たんぱく質)	
11木	○	ライスボール		パン	ぎゅうにゅう		300 [11.1]	11日から17日は給食の練習期間です
12金	○	くろパン		パン	ぎゅうにゅう		286 [10.6]	
15月	○	バターロール		パン	ぎゅうにゅう		298 [11.0]	
16火	○	クロワッサン		パン	ぎゅうにゅう		227 [8.5]	
17水	○	おかがおにぎり		ごはん	ぎゅうにゅう かつおぶし、のり		274 [11.0]	
18木	○	ツイストパン ハンバーグのトマトソースがけ	マカロニサラダ(シーザー)	パン、さとう、あぶら マカロニ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	トマト、にんにく、とうもろこし たまねぎ、きゅうり、しょうが	512 [20.1]	18日から24日は他の学年よりも1品(汁物)少ない献立です
19金	○	コッペパン とりにくのチリソースがけ	かいそうサラダ(ねぎごま)	パン、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、ふのり、あかつのまた こんぶ、くきわかめ	にんにく、しょうが、ながねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	418 [21.7]	
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		パン、さとう あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ ツナ	グリーンアスパラガス とうもろこし、さやいんげん にんじん、マッシュルーム	463 [19.1]	
23火	○	しおおにぎり コロケ ほそぎりこんぶのいために		ごはん、さとう、あぶら じゃがいも、パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、こんぶ、ぎゅうにく さつまあげ	にんじん、しいたけ、たまねぎ	459 [13.3]	
24水	○	ごはん にくだんごのあまずあんかけ(2こ) パンパンジーのため		ごはん、あぶら、パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	もやし、キャベツ、にんじん しめじ、たまねぎ	523 [18.5]	
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、でんぷん	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	555 [20.0]	
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 こむぎこ、でんぷん	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	519 [23.6]	
30火	○	ごはん れんこんはさみフライ ひじきのもの、とんじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぷん、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 ごんにやく、れんこん、たまねぎ	524 [18.7]	
							平均	
							412	
							[15.9]	

※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。

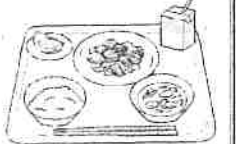
ご入学おめでとうございます！



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のが大切です。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。



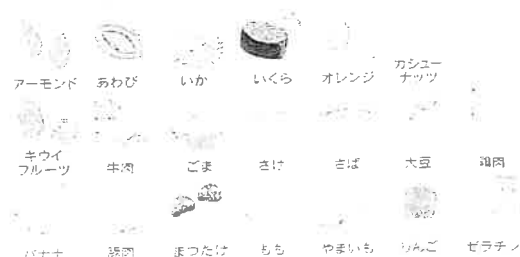
◇食物アレルギーを発症しやすい食べ物(8品目と20品目)

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度は食べみましょう。

↓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



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	食品名			栄養量 エネルギー (蛋白質)	給食センターから お知らせ	
			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)
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、でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく だいたみート	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く ◇さわにわん、プチビーチゼリー		ごはん、ごま、さとう こむぎこ、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 あじブリッター(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、こむぎこ でんぷん、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、でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら、こむぎこ 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 薬料理です
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、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひよこまめ	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、でんぷん、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、うすらたまご あさり、いか、えび、くきわかめ 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、でんぷん	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 マッシュルーム	587 [24.1]	春野菜のポ トフには6種 の野菜が使 われています
23 火	○	ごはん、コロッケ ほそぎりんごのいために ◇よしのじる		ごはん、さといも、でんぷん 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 う旨味が 豊富です
24 水	○	ごはん にくだんごのあまずあんかけ(2こ) パンパンジーのため ◇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、でんぷん	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 から買われ 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 こむぎこ、でんぷん	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 れんごんはさみフライ ひじきのもの、とんじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぷん、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、れんごん、たまねぎ	588 [20.4]	ひじきは海 で採れる海 そうの仲間 です

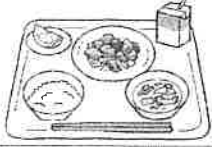
平均
618
[24.5]

※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。

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。

↓表示が義務つ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

