



4月分予定献立表

前半



小平市立鈴木小学校
令和4年4月
校長 細萱 希彦

日	主 食	の み も の	おかずなど	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える エネルギー/たんぱく質	メモ
8・金	赤飯	牛乳	魚の辛子みそ焼き 桜のすまし汁 梅おかかサラダ	もち米 きび糖 黒ごま ごま油 上白糖 でん粉 油	牛乳 あすき さば あかみそ 豆腐 かまぼこ 昆布 おかかけすり	にんにく えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう 小松菜 キャベツ にんじん もやし 梅干し 671kcal/31.2g	ご進級おめでとうございま す！お祝いにお飯を蒸かし ます。そして、春を楽しんで もらえるよう、いつものすま し汁に桜のかまぼこを加えま す。
11・月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 はたはたのから揚げ ナムル	七分つき米 油 きび糖 でん粉 ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚肉 あかみそ はたはた	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん 長ねぎ たまねぎ にら キャベツ もやし ほうれんそう 635kcal/26.3g	はたはたがおいしくなる冬に は、雪が降るときに、はげし い雪がなるため、秋田県では 別名『かみなうお』と呼ば れています。
12・火	ドライカレー	牛乳	アスパラサラダ くだもの（清見オレンジ）	七分つき米 油 オリーブ油 きび糖	牛乳 豚肉 豚肉 レンズ豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン レーズン マッシュルーム ホールトマト 清見オレンジ ホールコーン グリーンアスパラガス キャベツ 549kcal/20.4g	ドライカレーは明治時代に、 日本郵船という海運会社の ヨーロッパへ向かう『三島 丸』という船で働いていた日 本人の料理人が考え出したそ うです。
13・水	ミルクパン	牛乳	ポークシチュー キャロットドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター きび糖 上白糖	牛乳 豚肉 豚肉 寒天	にんじん ホールトマト たまねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶 オレンジジュース 565kcal/22.3g	1年生の給食が始まります。 楽しく食べて、給食を好きに なってもらいたいです。
14・木	じゃこごはん	牛乳	肉じゃが 三色ごま和え	七分つき米 白ごま じゃがいも 油 きび糖 上白糖	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 うすら卵	しょうが たまねぎ にんじん きぬさや もやし 小松菜	今月の小年産産物 グリーンアスパラガス ほうれん草 だいこん 小松菜
15・金	インディアン スパゲティ	牛乳	春野菜のサラダ ごまめケーキ	スパゲティ 油 オリーブ油 きび糖 マーガリン 上白糖 黒ごま 粉糖 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 ウィンナー 調理牛乳 黒豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン レーズン マッシュルーム かき菜 マッシュルーム グリーンアスパラガス ホールコーン 605kcal/22.9g	ごまめケーキは『ごま』と 『めめ』を使ったカップケ ーキです。
18・月	ツナの 炊き込みごはん	牛乳	焼きししゃも 春キャベツのみそ汁 ソース切干大根	七分つき米 じゃがいも 油	牛乳 ひじき わかめ 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 小松菜 長ねぎ もやし 切干しだいこん	ソース切干大根は、豚肉と一 緒に炒めてソースで味付けを します。切干大根がもりもり 食べられるメニューです。
19・火	アルファ化米の リゾットドリア	牛乳	ミネストローネ くだもの（美生柑）	アルファ化米 油 バター 小麦粉 じゃがいも きび糖 パン粉	はっこうにゅう パーコン 鶏肉 調理牛乳 生クリーム チーズ パーコン 豚肉 レンズ豆	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン だいこん マッシュルーム ホールトマト 美生柑 626kcal/22.8g	小平市役所から、入れ替えに なった防災備蓄食品をいただ きました。その一つ、ドライ カレーのアルファ化米を使っ てリゾットドリアを作りま す。
20・水	カラフルライス	牛乳	チリコンカン カルピスゼリー	七分つき米 油 いろいろ米 じゃがいも バター 上白糖	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 寒天 カルピス	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ビーマン ホールコーン ホールトマト トマトピューレ グリーンアスパラガス セロリ 620kcal/24.3g	『いろいろ米』という、古代 米や赤米など約40種類以上 を混ぜて1枚の田んぼで育て たお米を使って、カラフルな ピラフを作ります。
21・木	ひじき寿司	牛乳	魚の竜田揚げ けんちん汁	七分つき米 きび糖 油 白ごま でん粉 小麦粉 さといも ごま油	牛乳 ひじき 豚肉 メルルーサ 豆腐	ごぼう にんじん しょうが だいこん 長ねぎ しめじ 小松菜 616kcal/30.4g	
22・金	春うどん	牛乳	ごま和え お祝い紅白団子	生めん 油 練りごま きび糖 上新粉 白玉粉 上白糖 粉糖	牛乳 豚肉 昆布 わかめ 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン 小松菜 トマトピューレ 536kcal/21.0g	お祝い紅白団子は新メニュー です。さて、赤色のお団子は 何で色を付けているでしょ う？

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食の役割



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りにつとめていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



食品成分表改訂のお知らせ

食品成分を計測する物差しが変わりました。今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになったので、確からしい栄養価がわかるようになりました。エネルギーはこれまでより新しい物差しではかると少し低くなっていますが、古い物差しでは同じ値です。

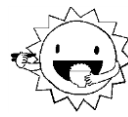
ですから、食べる量を増やさなければならぬということではありません。子どもの場合は、成長曲線（発育曲線）を確認して、順調に身長、体重が増加、維持していれば食事量の不足はないと考えます。

鈴木小学校では令和4年4月分の給食から、八訂食品成分表を用いて栄養価を算出いたします。
*確からしい新しいエネルギー量は、実際に摂取しているエネルギー量にこれまで以上に近似した値です。



4月分予定献立表

後半



小平市立鈴木小学校

令和4年4月

校長 細 萱 希 彦

日	主 食	の み も の	おかずなど	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える エネルギー/たんぱく質	メモ
25 ・ 月	じゃがツナたま ホットサンド		ジュリアンスープ パイン入りキャベツフレンチ	じゃがいも パン スパゲッティ 油	牛乳 ツナ うずら卵 チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん セロリ キャベツ だいこん パイン缶	じゃがツなたまホットサンドはコッペパンにカレー風味のマッシュポテトをはさんで、アルミホイルで包んで焼きます。
26 ・ 火	高野豆腐の そばろごはん		とびうおのつみれ汁 ミックスフルーツ	七分つき米 油 きび糖 でん粉	牛乳 とびうおミンチ 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 しろみそ	にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが だいこん 小松菜 あしたば パイン缶 りんご缶 黄桃缶 みかん缶	細かくみじん切りにした高野豆腐を、野菜や鶏肉を加えてそばろにしました。時間をかけて煮ることで、お肉のような食感になります。
27 ・ 水	たけのこごはん		いかとじゃがいものスパイシー揚げ かきたま汁	七分つき米 油 じゃがいも でん粉	牛乳 油揚げ いか 豆腐 たまご 昆布	新だけのこ えのきだけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	皮つきのだけのこを使っただけのこごはんです。春にしか味わえない、旬の味をお楽しみに！
28 ・ 木	麦ごはん		和風ハンバーグ おひたし みそ汁	七分つき米 押し麦 パン粉 油 きび糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき たまご わかめ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん 小松菜	和風ハンバーグには和食に欠かせない豆腐をたっぷり使います。豆腐が入ることによってやわらかく仕上がります。

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

3・4年生 小平基準 今月平均
エネルギー 650kcal 593kcal
たんぱく質 13~20% 17%

新しい生活様式を踏まえた給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

マスクで鼻と口をおおう

髪が長い人は結びましょう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身に着ける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

◎給食白衣について…

給食当番用白衣は、当番に当たった児童が週末に家庭に持ち帰ります。洗濯をして、次の登校時に忘れずに持たせてください。白衣の袖のゴムやボタンのほつれは、お手数おかけしますが補修をお願いいたします。

◎ランチョンマットについて…

給食時、机にランチョンマットを敷きその上に給食をおきます。また手や口ふき用にハンカチを使います。毎日清潔なランチョンマットとハンカチを袋に入れて持たせてください。

◎給食費について…

1ヶ月の給食費は

1・2年生	4,100円	+ 手数料10円
3・4年生	4,340円	+ 手数料10円
5・6年生	4,600円	+ 手数料10円

です。

毎月10日に引き落とされます。



5月は10日(火)に2ヶ月分引き落としになります。

4・5月分は5月に2ヶ月分、2・3月分は2月に2ヶ月分まとめて引き落とされます。残高不足にならないようお願いいたします。



◎長期欠席による返金について…病気やけが等で欠席日数が長くなるときは、給食費を返金できる場合があります。

各担任まで、早めにご連絡をお願いします。その際に給食を止めることをお申し出ください。

★給食についてご意見、ご質問などありましたらお気軽に栄養士までご連絡ください。

