

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	I初* - Kcal	たんばく しつ g	ししつ g	えん ぶん g
8 (金)	○	豚丼 五目スープ フルーツ和え	ぎゅうにゅう/ 豚肉 鶏肉	小松菜 人参 生姜 玉葱 長葱 干し椎茸 人参 ほうれん草 生姜 長葱 えのき茸 みかん缶 なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 麦 しらたき 砂糖 サラダ油 じゃが芋 春雨 サラダ油	591	20.6	13.2	1.88
★給食開始★ 今年度もどうぞよろしくお願いします。									
12 (火)	○	麻婆豆腐ご飯 ワンタンスープ ヨーグルト 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 大豆 煮干し	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 小松菜 人参 コーン缶 長葱 もやし ぶなしめじ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	601	26.6	16.7	2.35
13 (水)	○	給食ロール 鮭フライ じゃが芋の味噌サラダ 千切り野菜スープ	ぎゅうにゅう/ 鮭 みそ ベーコン 卵	 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉葱 えのき茸	ロールパン 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 サラダ油	641	27.5	24.4	2.78
【じゃがいも】栄養豊富でビタミンCを多く含み「畑のりんご」と呼ばれます。日本で栽培が始まったのは明治時代。千葉県でも栽培されています。									
14 (木)	○	ひじきと青大豆の御飯 焼きししゃも 春野菜の煮物 どさんこ汁	ぎゅうにゅう/ 青大豆 油揚げ ひじき 鶏肉 ししゃも 鶏肉 厚揚げ みそ	人参 生姜 人参 さやいんげん ごぼう ふき ほんしめじ キャベツ 玉葱 コーン缶	米 麦 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 バター	612	29.0	20.6	2.65
【青大豆】特徴は、「甘味」です。熟しても青いままの大豆です。栽培が難しく、流通量も少ない貴重な豆です。産地は、山形県や秋田県です。									
15 (金)	○	ポークカレーライス 春キャベツのサラダ 手作りグレープゼリー	ぎゅうにゅう/ 豚肉 レ ンズ豆 いんげん豆 寒天	トマト缶 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 ぶどう果汁	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 ごま サラダ油 砂糖	676	19.6	19.8	2.02
★1年生給食開始★ ルウから手作りしているポークカレーです。肉も柔らかく煮込んでいます。									
18 (月)	○	わかめごはん 肉豆腐(葱) たけのこのみそ汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう/ わかめ 厚揚げ 豚肉 みそ 寒天 アガー	チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 長葱 白菜 干し椎茸 小松菜 人参 さやえんどう たけのこ 玉葱 アセロラ果汁	米 麦 ごま しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 砂糖	627	22.9	18.3	2.37
【たけのこ】春だけの特別な味わいです。たけのこは竹の地下茎を食用としています。そのままにしておくと、何十メートルも伸びる竹になってしまいます。「朝掘ったらその日のうちに食べろ」というほど鮮度が命のたけのこです。									
19 (火)	○	スパゲティナポリタン コーンサラダ 手作り紅茶スコーン アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 煮干し	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	スパゲティ サラダ油 きび砂糖 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター アーモンド	641	24.0	22.8	2.47
【スコーン】スコットランド発祥の菓子のような小型のパン。小麦粉、バター、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳を混ぜ合わせて、オーブンで焼く。給食では、エネルギーを補うためにつけています。									
20 (水)	○	中華丼(うずら卵) トックと野菜のスープ 清見オレンジ 小魚	ぎゅうにゅう/ なると いか 豚肉 うずら卵 鶏肉 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸 小松菜 玉葱 コーン缶 ほんしめじ 清見オレンジ	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 トック きび砂糖 ごま油 サラダ油	594	23.6	15.9	2.23
野菜を食べよう!									
21 (木)	○	胚芽パン マカロニのクリーム煮 ゆで野菜のごまサラダ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 チーズ 牛乳	小松菜 人参 玉葱 にんにく 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もやし	胚芽パン 米粉 マカロニ じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	630	25.7	21.4	2.25
22 (金)	○	たけのこご飯 鰯の天ぷら 磯香和え じゃが芋のみそ汁 黒糖大豆	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉 青のり 鰯 のり みそ 大豆	人参 たけのこ ぶなしめじ 小松菜 人参 キャベツ もやし 玉葱 長葱	米 もち米 きび砂糖 サラダ油 小麦粉 でん粉 サラダ油 じゃが芋 ごま でん粉 黒砂糖	606	27.5	17.4	2.08
旬です!									



令和4年度

よていこんだてひょう（14回）



柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	I 補 給	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
						Kcal	g	g	g
25 (月)	○	五穀ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 豚肉 みそ わかめ	人参 さやいんげん 生姜 玉葱 干し椎茸 小松菜 大根 長葱 清美オレンジ	米 もち麦 粟 もち黍 こま アマランサス じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	609	24.5	17.4	2.29
26 (火)	○	ツナピラフ ひよこまめ入り コーンシチュー グリーンサラダ (アーモンド)	ぎゅうにゅう／ ツナ ひよこ豆 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ピーマン 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 アスパラガス キャベツ きゅうり 玉葱	米 麦 サラダ油 米粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 アーモンド サラダ油	665	22.8	24.5	2.69
27 (水)	○	ごまみそうどん ひじきの炒り煮 黒糖蒸しパン アーモンド	ぎゅうにゅう／ みそ 鶏肉 青大豆 油揚げ ひじき 豚肉 牛乳	人参 ほうれん草 大根 長葱 白菜 ぶなしめじ 人参 ごぼう れんこん	うどん ごま じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス さつま芋 黒砂糖 バター アーモンド	635	23.6	21.6	2.32
28 (木)	○	ごはん さばのおろし煮 肉じゃが にら卵汁(卵)	ぎゅうにゅう／ 鯖 豚肉 卵	生姜 大根 人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 にら 人参 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉 ごま油	637	27.8	21.0	2.18
平均栄養量						626	24.7	19.6	2.33

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給の20~30%)、塩分/2g未満です。

令和4年度も調理調理業務委託は「株式会社 丸鈴」のみなさんです。衛生面には細心の注意を払い、安全な給食提供に努めます。思い出に残る給食を目指したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

【確認ください】

13日(水) 給食ロールパン 小麦粉・米粉・イースト・イーストフード・砂糖・食塩・マーガリン・脱脂粉乳
20日(水) なんと たら・いとより・でんぶん・食塩・砂糖・紅麹
21日(木) 胚芽パン 小麦粉・米粉・イースト・イーストフード・砂糖・食塩・マーガリン・脱脂粉乳・胚芽
27日(木) 蒸しパンミックス粉 小麦粉 砂糖 でんぶん ぶどう糖 植物油 食塩 膨張剤

4月の給食目標
準備や片付けを上手にしよう！

★給食当番の身だしなみ★

- 1 マスクをつける。手洗いをする。
- 2 当番白衣を着る。ボタンも忘れずに！
- 3 帽子をかぶり髪の毛をおおう。
- 4 準備は、素早く、会話をせずに行う。

◎当番は、毎日健康点検で確認する。体調が悪い場合は交代するなどしてください。

新年度のスタートです！！

生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう！

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろな不調などの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られ、腸が動き始めて、朝の排便を促します。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

