

# 4月よていにこんだてひょう

【児童数配付】  
令和5年4月7日  
柏市立名戸ヶ谷小学校

日 曜 日	お も な し よ く ざ い と お も な は た ら き	おもなしよくざいとおもなはたらき						エ ネ ル ギ ー  kcal	た ん ば く し つ  g	し し つ  g	し よ く え ん そ う  g
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん					
		からだをつくる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる					
		たんぱくしつ 肉・さかな・ たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・ 海そう・ ごさかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかぶつ こめ・むぎ・ いも・さとう など	ししつ あぶら ・ナッツ など				
10 月	○	ツナちらし寿司【卵】	たまご ツナ	牛乳/のり	にんじん さやえんどう とうもろこし れんこん	こめ さとう	ごま	605	21.0	16.2	2.84
		肉じゃが	がたにく		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき	あぶら	2~6年生は今日から新年度の給食が始まります。進級祝いのちらしずしの献立です。			
		若竹汁		わかめ	みつば だいこん たけのこ	じゃがいも	さとう				
	かんきつ果物				オレンジ・みしょうかんなど						
11 火	○	ビビンバ (ごはん)		牛乳/		こめ むぎ		612	24.5	16.0	2.23
		(ビビンバの具)	みそ がたにく		にんじん ほうれんそう しょうが ぜんまい きりぼしだいこん にんにく なかねぎ だいずもやし	さとう	ごまあぶら	12日(水)は入学式のため、給食はありません。			
		あさりにら玉汁【卵】	たまご あさり		にら にんじん だいこん えのきたけ	でんぷん					
	ヨーグルト		ヨーグルト								
13 木	○	ツナトースト	ツナ	牛乳/チーズ	たまねぎ とうもろこし	しよくパン	たまご不使用マヨネーズ	634	23.1	24.2	2.94
		梅ドレッシングサラダ			にんじん キャベツ きゅうり だいこん うめびしお	さとう	あぶら	たまごを使っていないものは本来は「マヨネーズ風調味料」等とよばれますが、わかりやすいように「たまご不使用マヨネーズ」と書いています。			
		ミネストローネ	いんげんまめ ベーコン		トマトかん にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	マカロニ	あぶら				
	もも缶				ももかん						
14 金	○	ごはん		牛乳/		こめ むぎ		665	26.8	22.8	1.90
		いわしのみそ煮	みそ いわし		しょうが なかねぎ	さとう		いわしは千葉の海でもたくさんとれる魚です。いわしは、だしにつかう「にぼし」の原料にもなります。			
		なめたけあえ			こまつな にんじん だいこん もやし えのきたけ						
		けんちん汁	とうふ とり	にく	にんじん ごぼう だいこん なかねぎ	こんにやく	ごまあぶら				
		かんきつ果物				オレンジ・みしょうかんなど					
	アーモンド					アーモンド					
17 月	○	きつねうどん (うどん)	とりにく	牛乳/わかめ	こまつな にんじん なかねぎ ほししいたけ	うどん		668	23.3	30.3	2.73
		(油揚げ甘煮)	あぶらあげ			さとう		きつねうどんはうどんの上に甘く煮たあぶらあげをのせます。			
		からしあえ			チンゲンサイ キャベツ もやし	さとう					
		蒸しパン	とうにゅう		レーズン	こむぎこ	あぶら				
	アーモンド				くろざとう	アーモンド					
18 火	○	ひじきごはん	だいず あぶらあげ かつおがし ツナ	牛乳/ひじき	にんじん ごぼう	こめ むぎ	あぶら				
		ほっけ開き干し	ほっけ			さとう		593 29.9 21.3 3.23			
		もやしとにらの和え物			にら にんじん にんにく もやし	さとう	ごまあぶら				
		かき玉みそ汁【卵】	たまご みそ		ほうれんそう だいこん なかねぎ えのきたけ	でんぷん					

日／曜日	きゆうにゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき				エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん						きいろのしょくひん	
			からだをつくる		からだのちようしをととのえる						ねつやちからのもとになる	
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめなど	むきしつ 牛にゆう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ						たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとうなど	ししつ あぶら・ナッツなど
19水	○	チキンカレーライス(ごはん)		牛乳／		こめ むぎ		679	18.4	20.7	1.93	
		(チキンカレールウ)【りんご】	とりにく		りんごピューレ にんじん しょうが たまねぎ たまねぎ にんにく	こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	19日から1年生の給食が始まります。最初の給食は人気のカレーライスです。				
		コールスロー			にんじん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう		あぶら					
		アセロラゼリー				アセロラゼリー						
20木	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ						615
鯖の竜田揚げ	さば		しょうが		でんぷん	あげあぶら	鯖はしょうがとしょうゆ、みりんを味をつけて片栗粉をまぶして油で揚げます。					
おかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん キャベツ もやし									
えのきと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		ながねぎ えのきたけ									
かんきつ果物			オレンジ・みしょうかんなど									
21金	○	チキンピラフ	とりにく	牛乳／	にんじん トマトピューレ さやいんげん ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム	こめ むぎ	バター あぶら	612	21.5	18.1	2.18	
		ツナポテト	ツナ		たまねぎ	じゃがいも	あぶら	シチューは春キャベツを入れたクリームシチューです。				
		春キャベツのシチュー	いんげんまめ ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	こめこ	クリーム あぶら					
		かんきつ果物			オレンジ・みしょうかんなど							
24月	○	食パン		牛乳／		しよくぱん						683
手作りいちごジャム			レモンかじゅう いちご		でんぷん さとう		給食室手作りのイチゴジャムです。食パンにのせて食べてください。いちごは柏市でとれたいちごをつかう予定です。					
チキンオーロラシチュー	いんげんまめ とりにく	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも	クリーム バター あぶら							
ひじきとツナのマリネ	だいず ツナ	ひじき	キャベツ きゅうり	さとう	ごま あぶら							
アーモンド					アーモンド							
25火	○	たけのこごはん	あぶらあげ	牛乳／	にんじん さやえんどう たけのこ	こめ さとう		605	25.2	23.1	2.88	
		ししゃものゴマ焼き【魚卵】		からぶどし ししゃも【魚卵】			こむぎこ	ごま	旬のたけのこのごはんです。ふだんの給食は水煮パックのたけのこを使っていますが、この時期はゆでたてのたけのこを使うことができます。			
		ビーンズサラダ	いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ ツナ		にんじん キャベツ きゅうり	さとう	ごま たまご かしよう マヨネーズ					
		かぶとキャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		かぶ(ぼ) かぶ キャベツ							
		かんきつ果物			オレンジ・みしょうかんなど							
26水	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		639				
いなだのにんにくしょうゆ焼き	いなだ		にんにく		さとう	あぶら	魚は照り焼きに少しにんにくをまぜて、ごはんがすすむ味つけにしています。					
のり和え		のり	こまつな キャベツ もやし									
かき玉汁【卵】	たまご とうふ とりにく		ほうれんそう なかねぎ えのきたけ	でんぷん								
かんきつ果物			オレンジ・みしょうかんなど									

日 曜 日	給 食 の 種 別	こ ん だ て め い	おもなしよくざいとおもなはたらき					エ ネ ル ギ ー  kcal	た ん ぱ く し つ  g	し し つ  g	え ん ぶ ん  g	
			あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん					
			からだをつくる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる					
			たんぱくしつ 肉・さかな・ たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・ 海そう・ ごさかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかぶつ こめ・むぎ・ いも・さとう など					ししつ あぶら ・ナッツ など
27 木	○	スパゲティミートソース	だいず ぎゅうにく がたにく	牛乳/ チーズ	トマトかん にんじん パセリ トマ トピューレ たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら	663	27.9	21.8	2.47	
		キャベツのスープ	レンズまめ がたにく		にんじん キャベツ セロリー た まねぎ							ひき肉と玉ねぎ などの野菜をた くさん使ったミ ートソースです。
		てつく 手作りごまスコーン	とうにゅう			こむぎこ さとう	ごま パ ター					
28 金	○	マーボ豆腐丼 (ごはん)		牛乳/		こめ むぎ		669	24.7	17.9	1.98	
		(マーボ豆腐)	だいず とう ふ みそ がた にく		にら しょうが にんにく ながね ぎ ほししいたけ	でんぷん さとう	あぶら					
		はるさめ 春雨サラダ		わかめ	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら					
		フルーツ和え			みかんかん りんごかん パインか ん ももかん ぶどうかじゅう	さとう						
		いり大豆	だいず									
※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、 混入する可能性があります。							今月の平均(中学年)	639	25.0	21.5	2.38	
※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめご了 承ください。							文部科学省基準値 (中学年)	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.00 未満	
※ 主な食材の赤の食品の「牛乳/」は飲用牛乳です。												

日本食品標準成分表が2020年(8訂)に改訂され、食品中のエネルギーの計算方法が変更されました。  
 柏市では、令和5年4月より学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新したため、多くの食品でエネルギー量が  
 低くなっています。従来までの献立表に比べると、エネルギー量が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと  
 変わりませんので、ご安心ください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

春らしい暖かな気候になり、新年度が始まりました。  
 学校給食では、子どもたちの心身の健康や成長を支える、おいしくて  
 安心・安全な給食を目指します。  
 なお、献立作成等の給食管理は栄養教諭が行いますが、調理や食器類  
 の洗浄等については、昨年度から引き続き、「株式会社 寿食品」に業務  
 委託を行っています。  
 学校給食は、食育として、栄養、社会性、食文化、生産と消費など、たく  
 さんの大切なことを学ぶ場でもあります。献立表を通して、食に関わ  
 る様々な情報をお知らせしていきます。

## 給食の準備についてのお願い

- 学校では、各学級で週ごとに給食当番の児童が給食の盛り付けを行います。
- ・当番児童は髪を帽子にしまうように指導しています。髪の長い児童は、  
結ってくるなど、帽子にしまいやすい工夫をお願いします。
  - ・衛生的に配膳できるよう、つめは短く切るようお願いします。
  - ・白衣・帽子は、翌週に次の当番児童が使用します。週末に持ち帰りますので、  
洗濯の協力をお願いします。
  - ・当番児童以外も、準備中は衛生のためマスクを着用しますので、毎日持たせ  
てください。
  - ・給食準備の前には石けんで手を洗います。毎日きれいなハンカチを持たせ  
てください。

## 《本校の給食内容について》

1. 本校では学校の給食室で調理する「自校方式」で、安全に留意し、心をこめて作っています。
  - ・だしや、カレーのルー、ドレッシング等は、できる限り手作りを行っています。
  - ・国や市で定めた衛生管理のマニュアルに沿って、食材の確認・記録・洗浄を行い、衛生的に調理を行います。
2. いろいろな食品を幅広く使用し、栄養バランスを考えて献立を作っています。
  - ・多様な食品を使用することで、児童の食体験を豊かにします。
  - ・給食を通して栄養バランスのよい食事の基礎を学び、健康的な食生活や生活習慣病などの予防につなげます。
  - ・普段食べる機会や食べる量の少ない豆類・種実類(ゴマやナッツなど)・小魚なども、不足しがちな栄養素が含まれていたり、歯やあごを丈夫をきたえるために、積極的にとりいれています。
3. 地産地消を進めています。
  - ・お米は年間を通して、原則、柏市内で育ったお米を使用しています。
  - ・かぶや小松菜、ねぎなど市内産の野菜を積極的に使用しています。
  - ・その他食材も可能な限り、国産品の使用を推進しています。
4. 食文化の継承を心がけています。
  - ・日本の主食である米飯の給食を中心に、和食を積極的に取り入れています。
  - ・伝統的な行事食(ひな祭り、お月見等)や、郷土料理を取り入れるほか、学校行事の内容に合わせた献立作成をしています。

## 給食費について

柏市の給食費は給食食材料費(グラタンカップ等の料理提供に必要な容器等含む)のみに使用されます。調理にかかわる人件費や光熱水費、食器代や施設設備費は税金から賄われています。

給食費は、自校式の学校は柏市内統一で1食単価265円となります。引落回数で平均し、原則月額4,770円で集金を行っています。

詳しくは、学校徴収金のお手紙をご覧ください。

未集金や遅延が発生しますと、適切な給食提供に影響しますので、未納のないようお願いいたします。

### 《給食の停止について》

長期にわたる欠席等で給食を食べない場合は、学校への申請日の翌日から4日目以降(土日祝除く)分からが対象となります。

給食の停止を希望する際には、欠席だけでなく、「給食を停止する」旨を速やかに担任を通して栄養教諭までご連絡ください。

(原則、インフルエンザ等の感染症予防上必要な措置として行う出席停止措置がとられた場合の給食費は、原則として返還しません。)

## 《食物アレルギーについて、ご確認ください。》

名戸ヶ谷小学校では、柏市の基本方針に沿って、食物アレルギーのある児童とその保護者に対して、食物アレルギー用献立チェック表を配付し、食べられない料理の確認を行う等の配慮を行っています。給食での対応は、アレルゲンを含む料理の配膳をしない、献立により家庭から代替品を持参することとなります。

食物アレルギーに関しては入学前と年に1度、食物アレルギー事前調査票でも確認をしているところですが、**給食で初めて食べた物で症状が出て、食物アレルギーがあることがわかったり、成長するにつれて体質が変わり、新しく食物アレルギーを発症するケース**が見受けられます。

(くるみ・カシューナッツ・アーモンド等のナッツ類、りんご、もも、キウイフルーツ、メロン等の果物、小麦、えび・かに等、アレルギーの原因となる食材は様々です。)

食物アレルギーに関して、気になることや相談・質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご連絡ください。

(配慮の開始には医師の診断と面談が必要になります。)