

よていこんだてひょう

令和7年4月

柏市立豊小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群別	たんぱく しつ	ししつ	じょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもとなる	Kcal	g	g	g
9 (水)	○	彩りちらしすし	きゅううにゅう／あぶらあげ むしかまほこ	さやえんどう かんひょう れんこん ほししいだけ こま	こめ むぎ さとう きひきとう こま	596	24.0	15.9	2.87
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ えたまめ	じゅかいも こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		春キャベツとわかめのすまし汁	とうふ わかめ	キャベツ ながねぎ	ふ				
		清見オレンジ		きよみオレンジ					
11 (金)	○	大豆小魚	たいす にぼし			632	26.1	15.1	2.25
		ミートソーススパゲティ	きゅううにゅう／レンズまめ ぶたにく チーズ	にんじん とまと たまねぎ にんにく ほししいだけ かぶ(は) にんじん かぶ しめじ	スパゲティ ごむぎこ きひきとう オリーブオイル サラダあぶら じゅかいも				
		かぶのスープ		ほうれんそう	むしパンミックスにむぎこ・さとう・で んぶん・ぶどうとう・しょくぶつゆし さとう				
		ほうれん草蒸しパン							
14 (月)	○	麻婆豆腐丼	きゅううにゅう／たいす みそ とうふ ぶたにく	にら しょうが たけのこ にんにく ながねぎ ほししいだけ	こめ むぎ でんぶん きひきとう ごまあぶら サラダあぶら	601	24.3	18.5	2.46
		うずら鶏入り春雨スープ	うずらたまこ	チシゲンサイ にんじん しょうが はくさい	はるさめ				
		りんご		りんご					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
15 (火)	○	ごはん	きゅううにゅう／		こめ むぎ	593	23.9	20.5	2.05
		子持ちししゃもの磯辺揚げ	あおのり ししゃも		ごむぎこ たいすあぶら				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	きひきとう サラダあぶら				
		小松菜とじゃがいものみそ汁	とうふ みそ	こまつな たまねぎ えのきだけ	じゅかいも				
		美生柏		みじょうかん					
16 (水)	○	ポークカレーライス	きゅううにゅう／ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく フルーン	こめ むぎ こむぎこ じゅかい も バター サラダあぶら	668	22.7	22.6	2.13
		海藻サラダ	かいそうミックス(わかめ・くきわ め・こんぶ・あかとさかのり・しろみり ん・しろとさかのり)	にんじん キャベツ きゅうり もやし	さとう こまあぶら サラダあぶら				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう				
		大豆小魚	たいす にぼし						
17 (木)	○	ごはん	きゅううにゅう／		こめ むぎ	580	31.1	15.6	1.93
		鮭の塩麹焼き	さけ	にんにく					
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	さやいんげん しょうが たまねぎ	しらたき じゅかいも でんぶん きひきとう サラダあぶら				
		かきたま汁	とうふ たまこ	にんじん ほうれんそう はくさい しめじ	でんぶん				
18 (金)	○	黒糖入豆	たいす		でんぶん くろざとう	634	28.7	20.1	2.31
		コッペパン	きゅううにゅう／		コッペパン				
		ポークピーンズ	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも さとう オリーブオ イル				
		パリパリサラダ		キャベツ きゅうり コーンかん もやし	ワンタンのかわ さとう だいすあぶら サラダあぶら				
21 (月)	○	ヨーグルト	ヨーグルト			586	23.4	17.5	2.51
		ツナとコーンのピラフ	きゅううにゅう／ツナ	たまねぎ コーンかん にんにく ハセリ	こめ むぎ サラダあぶら				
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	きひきとう こま こまあぶら サラダあぶら				
		じゃがいもとマカロニのクリームスープ	いんげんまめ みそ ベーコン きゅううにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ	こめこ マカロニ じゃがいも				
		甘夏		あまなつみかん					
22 (火)	○	大豆小魚	たいす にぼし			603	24.3	21.4	1.88
		ごはん	きゅううにゅう／		こめ むぎ				
		鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん だいすあぶら				
		おかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん はくさい もやし					
		かぶと油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ(は) にんじん かぶ しめじ	ゼリー(みずあめ・はちみつ・さとう・レモンかじゅう)				
23 (水)	○	ひとくちはちみフレモンゼリー				610	27.7	22.2	2.74
		ミルクパン	きゅううにゅう／		ミルクパン				
		鰯のマーマレード焼き	さわら	オレンジマーマレード					
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	さとう サラダあぶら				
		ミネストローネ	ソーセージ	トマトかん にんじん とまと たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう オリーブオ イル				
24 (木)	○	りんご		りんご		614	26.1	22.8	2.62
		山菜うどん	きゅううにゅう／あぶらあげ なると ぶたにく	はくさい さんさいミックス(わらび・みずな・えのきだけ・やま うど・なめこ・だけのこ)	うどん				
		鶏肉とうずら鶏のさっぱり煮	とりにく うすらたまこ	にんじん さやえんどう こぼう しょうが だいこん	きひきとう サラダあぶら				
		米粉のさつまいもマフィン	とうにゅう		こめこ さつまいも メープルシ ロップ こま サラダあぶら				
		大豆小魚	たいす にぼし						

しゅん しょくさい
【旬の食材】
春キャベツ・わかめ

ねんせい
1年生きゆうしょくかいし

はるつけうお
春告魚
「鰯(さわら)」

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく質	しつ	じょくえん そうどう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
25 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	606	25.3	17.3	2.42
		たまごの甘酢あんかけ	すけどうたら	しょうが	でんぶん きびさとう だいすあぶら				
		はるさめ 春雨サラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	はるさめ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		ワンタンスープ	とりにく	こまつな にんじん たけのこ はくさい	ワジタツのかわ				
		いりアーモンド			アーモンド				
28 (月)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん トマトピューレ クリンヒース しょうが たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ なまく	684	22.5	20.7	2.16
		ポテトとキャベツのサラダ		にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	リーム バター サラダあぶら じゃがいも きびさとう サラダあぶら				
		フルーツポンチ		なつみかんかん パインかん おうとうかん	さとう				
		大豆小魚	だいす にほし						
30 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	602	27.9	17.1	2.45
		鰯のみそ煮	みぞ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう				
		いそか 香あえ	のり	こまつな にんじん もやし					
		のっべい汁	とうふ	にんじん こぼう だいこん ながねぎ	でんぶん こんにゃく さといも				
		きなこ大豆	だいす きなこ		さとう				

※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(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※18日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※23日のミルクパンは卵を使用しています。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

平均栄養量 615 25.5 19.1 2.34



入学、進級おめでとうございます。本年度もよろしくお願いいたします。
 学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事
 を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、
 感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。
 ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく
 食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おい
 しく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

給食当番になつたら…

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかりと洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかり覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の人はピンなどでまとめておこう。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



盛りつけたりしてはダメだよ。



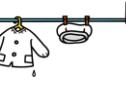
汁ものは底をよくかきませながら盛りつけて、残がないようにしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロン掛けし、忘れずに学校に持ってきましょう。



【給食当番の白衣について】

①マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。



②給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。

洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロン掛けをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準¹⁾などに
たい
対する学校給食の割合



エネルギー

33% (33%未満)

カルシウム

50% (40%)

ビタミンA

40% (40%)

ビタミンB

40% (40%)

ビタミンC

33% (40%以上)

食物繊維

40%

たんぱく質と脂質については「エネルギー比」にして、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%、脂質は20~30%を基準値としています。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生き教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的に行ってています。

1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

給食時間の過ごし方



みんなで楽しく「いただきます」!



「ぱっかり食べ」はなるべくしないようにしよう。
苦手なものでも、まずはひと口食べてみよう。



おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。
給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器はていねいに扱おう。

出典:食育フォーラム2024年4月号

【献立表の配付について】

給食の献立表はsigfyで配信します。豊小学校のホームページにも掲載しますので、ご活用ください。

なお、紙媒体での配付を希望される場合は、職員室前の連絡ボックスの上のカゴに印刷したものを置いていますので、お子様にそこから取ってくるようお声がけください。

【給食費について】

給食費の詳細につきましては、柏市のホームページに掲載される予定です。詳しくはそちらをご覧ください。