
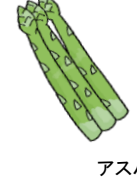





令和4年4月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
栄養価	小学校	わかめごはん わかめごはんの素	きいろ あか あか	ごめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソース	きいろ あか あか	むぎごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ あか	コッペパン ぎゅうにゅう はるまき	きいろ あか あか
エネルギー	639kcal	ぎゅうにゅう コロッケ	きいろ きいろ	減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース	あか きいろ	ぎゅうにゅう チキンカレー	あか きいろ	はるまき 揚げ油	あか きいろ
たんぱく質	25.6g	ポテトコロッケ 揚げ油	きいろ きいろ	はるまきサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー たまねぎドレッシング	きいろ みどり みどり きいろ	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールー1 カレールー2	あか きいろ みどり みどり みどり みどり みどり みどり	みぞラーメン ラーメン麺 豚肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 緑豆もやし なると しょうが ホールコーン すりおろしにんにく みそ トウバンジャン こしょう 中華スープの素	きいろ あか みどり あか きいろ
脂質	摂取エネルギーの 29.3%	はるまきのみぞしる キャベツ たまねぎ にんじん ささがきごぼう カットしめじ カットえのきたけ カットうす揚げ 冷凍豆腐 青ねぎ 削り節パック みそ	みどり みどり みどり みどり みどり あか あか みどり あか あか	ABCスーフ カットウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カットいんげん ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	あか みどり みどり きいろ あか みどり きいろ みどり みどり きいろ	アスパラとコーンのサラダ カットアスパラガス ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用)	あか みどり きいろ	メーブルジャム メーブルジャム(個袋)	きいろ
食べものの3つの働き									
あか	おもにからだをつくる食品	きゅうしよくスタート 				 アスパラガス			
ま黄	おもに熱や力のもとになる食品								
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品								
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
しろごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき	きいろ あか	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ	きいろ あか	アツパルパン コッペパン ドライアップル	きいろ みどり あか	むぎごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ あか	せわりコッペパン ぎゅうにゅう あらびきロングウインナー	きいろ あか あか
豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ	あか みどり みどり みどり きいろ	くさわかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ かんきつドレッシング	あか みどり みどり みどり あか きいろ	ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック	きいろ きいろ みどり みどり みどり あか きいろ	豚ひき肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく ほうれん草 緑豆もやし 錦糸卵 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま	あか みどり みどり みどり みどり あか きいろ きいろ	ポイルやさい キャベツ にんじん 食塩	きいろ あか あか みどり みどり みどり
にゅうめんじる 三輪そうめん 鶏肉 カットうす揚げ 桜型かまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん	きいろ あか あか あか みどり みどり みどり あか	とんじる 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	あか あか あか あか みどり きいろ きいろ あか あか	チキンナゲット 揚げ油	あか きいろ	わかめスーフ チキンナム にんじん たまねぎ カットしめじ カットえのきたけ カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう	あか みどり みどり みどり あか	ホワイトシチュー 鶏肉 じゃがいも カットしめじ たまねぎ にんじん むき枝豆 スープストック 調理用牛乳 ホワイトルー こしょう	あか あか あか あか あか あか あか
									
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
しろごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご	きいろ あか	しろごはん ジョア(ブレン)(ちやくどう) むしシュウマイ	きいろ あか	コッペパン ぎゅうにゅう メンチカツ	きいろ あか きいろ	しろごはん ぎゅうにゅう さわらしおこうじづけ	きいろ あか	しょうわ ひ 昭和の日	
厚焼きたまご じゃがいものどぼろに じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにやく カットいんげん 鶏ひき肉 ミニ絹揚げ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 三温糖 液体昆布だし でんぶん	きいろ みどり みどり きいろ みどり あか あか	さんしょくナムル 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖	あか みどり みどり みどり きいろ きいろ きいろ	ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ きいろ みどり みどり みどり きいろ	キャベツのごまあえ キャベツ にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ	あか		
ふりかけ ふりかけ(おかか)	あか	マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁味噌 コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖	あか あか みどり みどり みどり あか あか あか あか	いとかまちゃうカスーフ にんじん 青ねぎ しょうが 白菜 豚肉 干しいたけ 糸かまぼこ 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぶん	あか みどり みどり みどり あか あか	わかたけじる にんじん カットえのきたけ たけのこ水煮 カット干しわかめ 冷凍豆腐 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒	あか あか あか あか		
【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえの あるおかずです。しっかりか んで食べましょう。								 たけのこ	

4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、みなさんが楽しみにするようなおいしい給食を作りたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。

給食目標

給食のきまりをしよう

桜井市産

三輪とうめん

奈良県産

米 米粉
豚肉 青ねぎ しめじ
こんにゃく(製造)
厚焼きたまご

学校給食について

学校給食とは
「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

- ※「学校給食法」第2条より抜粋・要約
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
 - 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
 - 明るい社会性と協同の精神を養う。
 - 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
 - 食生活が多岐の人々の勤労を支えられていることを理解し、感謝する。
 - 伝統的な食文化を理解する。
 - 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

栄養管理と献立作成について

「学校給食摂取基準」に基づき、給食センターの栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

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きましょう。

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、前を向っ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。

桜井市の学校給食について

桜井市立学校給食センターでは、小学校11校、中学校4校の給食(約4500食)を調理し、配送しています。

主食

業者に委託しています。

月・火・木 ごはん
水・金 パン

奈良県産の米・小麦粉を使用しています。

牛乳

200mLの紙パックの牛乳です。

副食

味・見た目・価格・安全性を考慮し、使用する物資を入札にて決めます。

主食の減量について

献立の栄養価や食品のバランスによって、主食の量を調整します。

学年	食品	従来量	調整後
白ごはん	小学校1~3年生 精白米	70g	60g
	小学校4~6年生 精白米	90g	80g
	中学校 精白米	100g	90g
コッペパン	小学校 小麦粉	60g	50g
	中学校 小麦粉	80g	70g

給食費について

給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための材料費となります。施設・設備・運営に関する経費は行政が負担しています。

学年	月額	1食あたり
小学校	4400円	267円
中学校	4700円	287円

食物アレルギーについて

給食でのアレルギー対応には、生活管理指導票(医師が記入)の提出と給食センターでの面談が必要です。新たにアレルギーが判明した場合や、アレルギー対応が不要になった場合は、学校までご連絡ください。

桜井市立学校給食センターオリジナルキャラクター「もぐちゃん」



給食ができるまで

★朝7:30から給食づくりが始まります。

給食センターにお肉や野菜が届きます。

給食を作ってくれる人(調理員さん、運転手さん、生産者さんなど)に感謝して、残さず給食を食べましょう!

★身支度を整えます。

・粘着テープで白衣のゴミをとります。
・鏡をみて帽子から髪の毛がでていないかチェックをします。

★下ごしらえをします。

野菜は3つのシンクで3回洗います。

★専用のトラックで学校へ運びます。

★大きな釜で調理します。

力がある作業ですが、おいしく食べてもらえるように調理をしています!

食中毒を防ぐためにしっかりと加熱調理をします。

★食器や道具をきれいに洗います。

熱風で消毒も行っています。