# 令和 5年　4月　学校給食予定献立表

伊奈町立学校給食センター

| 実施日 日 | 曜 | 献立名<br>**太字**の献立は伊奈中学校のリクエストです。 | 主な材料とその働き<br>血・肉・骨になるもの（あかのたべもの） | 熱や力になるもの（きいろのたべもの） | 体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの） | 栄養量 小学校 エネルギー(kcal) | 小学校 蛋白質(g) | 中学校 エネルギー(kcal) | 中学校 蛋白質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 水 | ごはん　牛乳　揚げぎょうざ<br>**チンジャオロース　キムチスープ**<br>お祝いデザート | 牛乳　ぎょうざ　ぶた肉　とり肉 | **こめ**　油　さとう　でんぷん<br>クレープ | しょうが　にんにく　ピーマン<br>たけのこ　にんじん　干ししいたけ<br>たまねぎ　にら　はくさい | 738 | 23.9 | 913 | 28.7 |
| 13 | 木 | ごはん　牛乳　**油淋鶏**　もやしサラダ<br>**たまごスープ（卵）** | 牛乳　とり肉　たまご | こめ　でんぷん　油　さとう<br>ごま油　香味塩ドレッシング | ねぎ　にんにく　しょうが　もやし<br>キャベツ　にんじん　きゅうり<br>はくさい | 642 | 26.5 | 775 | 30.8 |
| 14 | 金 | たけのこごはん　牛乳<br>赤魚の白醤油焼き　わかめサラダ<br>田舎汁 | とり肉　油揚げ　牛乳<br>赤魚白醤油漬け　わかめ　生揚げ<br>白みそ　赤みそ | **こめ**　さとう　油<br>香味中華ドレッシング<br>こんにゃく | たけのこ　にんじん　キャベツ<br>きゅうり　だいこん　ごぼう　ねぎ | 600 | 29.4 | 727 | 34.4 |
| 17 | 月 | ごはん　牛乳　豚肉のサイコロ揚げ<br>アスパラのサラダ　白菜スープ | 牛乳　ぶた肉　とり肉 | こめ　でんぷん　油　さとう<br>香りごまドレッシング | アスパラガス　キャベツ　にんじん<br>コーン　たまねぎ　はくさい | 694 | 25.9 | 839 | 30.2 |
| 18 | 火 | ごはん　牛乳<br>さばのみそかけ<br>おひたし　のっぺい汁<br>毎月19日は食育の日 ～和食を見直そう～ | 牛乳　さば　赤みそ　とり肉<br>豆腐 | こめ　さとう　でんぷん<br>さといも | ほうれんそう　もやし　にんじん<br>だいこん　干ししいたけ　ねぎ | 642 | 25.8 | 780 | 30.2 |
| 19 | 水 | バターロール(乳)　牛乳　ハンバーグ<br>春雨サラダ　コンソメスープ | 牛乳　ハンバーグ<br>フランクフルト | バターロール　さとう　はるさめ<br>ごま油　白ごま　油 | にんじん　キャベツ　きゅうり<br>たまねぎ　はくさい | 704 | 25.1 | 827 | 29.3 |
| 20 | 木 | こどもパン(乳)　牛乳　コロッケ<br>キャベツのサラダ　**コーンスープ（乳）** | 牛乳　ベーコン | 子どもパン　コロッケ　油<br>和風ドレッシング | キャベツ　きゅうり　にんじん<br>たまねぎ　クリームコーン　コーン<br>パセリ | 781 | 22.5 | 916 | 25.8 |
| 21 | 金 | **わかめごはん**　牛乳　鶏のから揚げ<br>小松菜のサラダ　**とん汁** | わかめ　牛乳　とり肉　ぶた肉<br>豆腐　白みそ　赤みそ | **こめ**　でんぷん　油<br>香味塩ドレッシング　さといも<br>こんにゃく | こまつな　もやし　にんじん<br>ごぼう　だいこん　ねぎ | 640 | 26.8 | 791 | 31.4 |
| 24 | 月 | ごはん　牛乳　鮭の塩焼き<br>ごぼうサラダ　いも団子汁 | 牛乳　さけ　とり肉 | こめ　油　焙煎ごまドレッシング<br>いももち | ごぼう　にんじん　きゅうり<br>キャベツ　だいこん　ねぎ | 660 | 25.5 | 797 | 29.8 |
| 25 | 火 | **そぼろごはん**　牛乳　えびカツ<br>グリーンサラダ　もやしスープ | ぶた肉　とり肉　牛乳　えびカツ<br>ベーコン | **こめ**　さとう　油<br>香りごまドレッシング | ブロッコリー　キャベツ　にんじん<br>きゅうり　たまねぎ　もやし　にら | 691 | 24.6 | 835 | 28.9 |
| 26 | 水 | ツイストパン(乳)　牛乳　ジャーマンポテト<br>とり肉のトマトソース　**ワンタンスープ**<br>（小学校新１年生 お祝いデザート） | 牛乳　とり肉　ベーコン　ぶた肉<br>なると | ツイストパン　さとう<br>オリーブ油　じゃがいも<br>ワンタン | たまねぎ　にんにく　コーン<br>にんじん　もやし　にら<br>干ししいたけ | 650 | 30.3 | 758 | 36.7 |
| 27 | 木 | ごはん　牛乳　春巻き　焼き肉<br>チンゲン菜のスープ | 牛乳　春巻き　ぶた肉　赤みそ<br>とり肉 | こめ　油　さとう　でんぷん<br>ごま油 | しょうが　にんにく　にんじん<br>たまねぎ　にら　アップルソース<br>干ししいたけ　チンゲンサイ | 665 | 24.6 | 834 | 29.0 |
| 28 | 金 | ごはん　牛乳　あじフリッター<br>カレー(乳)　フルーツミックス | 牛乳　あじフリッター　ぶた肉<br>チーズ | **こめ**　油　じゃがいも | にんじん　たまねぎ　にんにく<br>しょうが　みかん　もも　パイン | 778 | 25.1 | 996 | 31.4 |
| | | | | | 平均栄養量 | 683 | 25.8 | 830 | 30.5 |
| | | | | | 基準栄養量 | 650 | 22～32 | 830 | 27～41 |

＊　都合により献立を変更する場合があります。
＊　太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
＊　▢■の表示は、乳・卵を使用している献立です。
　　参考にしてください。

# 4月 給食だより

## 入学・進級おめでとうございます

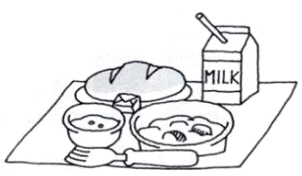
新しい学年がスタートしました。
学校給食は、児童生徒が栄養のバランスのとれた食事を先生や友達と一緒に食べながら、心のふれあいの中で心とからだの健康を増進させ、体位の向上を図ろうとするものです。
本年度も安全でおいしい給食を目指して、給食センター職員一同がんばります。
ご協力よろしくお願いいたします。

## ～　伊奈町の学校給食　～

**文部科学省の『学校給食実施基準』を基に作成しています。**

**献立内容**

**主　食**
ご飯（週３～４回）
パン（週１～２回）
めん（月２～３回）




**牛　乳**
毎日つきます。(200cc)
（中学生の６月～９月は250ccになります）

**おかず**
旬の食材や行事食、郷土食を取り入れ、変化のある献立内容を心がけています。

☆　食材は埼玉産の米や大豆、伊奈町産の野菜や果物を多く取り入れています。
☆　リクエスト給食を実施し、子どもたちに喜ばれるおいしい給食を目指しています。

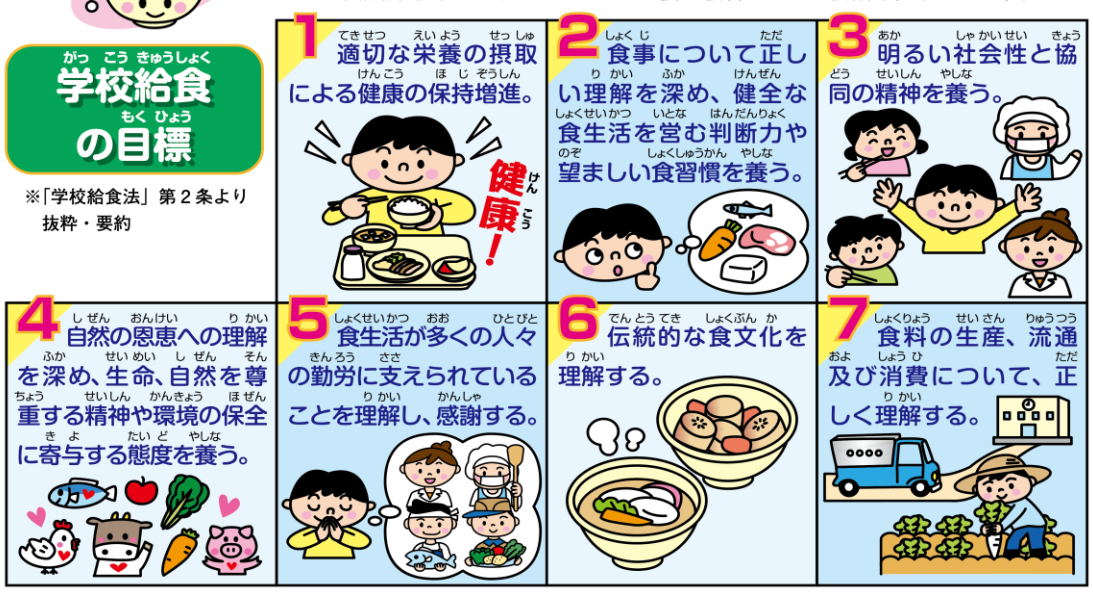
## 小学校新1年生の給食

17日（月）・18日（火）　・・・　牛乳のみ
19日（水）～　　完全給食になります。

## 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

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
2. 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。
3. 明るい社会性と協同の精神を養う。
4. 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。
5. 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
6. 伝統的な食文化を理解する。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。