

4月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	食塩 (g)							
11	木	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	コールスローサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	744	
							27	
							22.8	
							3.2	
12	金	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	まけ 鮭のガーリック焼き やさい 野菜ソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン バター あぶら じゃがいも	にんにく もやし にんじん ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう	632	
							37.6	
							25.7	
							3.2	
15	月	こめこ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のみりん焼き おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも	いんげん もやし にんじん キャベツ たまねぎ	638	
							34.8	
							18.6	
							2.9	
16	火	アスパラとベーコンのスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	コーンサラダ りんご(冷凍)	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	660	
							25.1	
							24.7	
							2.2	
17	水	こめ ごはん あじつけ 味付のり ぎゅうにゅう 牛乳	にく 肉じゃが みそ汁 いわ お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	653	小学部1年生 給食開始
							27.2	
							14.5	
							3.1	
18	木	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	642	
							22.9	
							21.5	
							3.3	
19	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	クリームシチュー えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	626	
							29.9	
							22.2	
							3	
22	月	さんさい 山菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こうや どうふ にも 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ ぜんまい わらび ごぼう にんじん たけのこ しめじ たまねぎ しいたけ いんげん	701	山菜ごはんは、ぜんまいやわらび、たけのこなどを使った混ぜご飯です。
							29.3	
							18.7	
							3	
23	火	ホイコーロー丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	604	豚肉やキャベツなどをみそで炒めた中華料理のホイコーローを、ごはんのにせて食べます。
							26.8	
							15	
							3.1	
24	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	ツナサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	685	
							31	
							24.2	
							2.2	
25	木	こめ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	718	朝食おすすめ献立 主食+主菜+副菜と バランスよく組み合わせ せた朝食におすすめ の献立です。
							29	
							32.9	
							3.1	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
							食塩 (g)	
26	金	ロールパン 牛乳	鶏肉のスパイスグリル グリーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	692	大豆は、たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれており、「畑の肉」と呼ばれています。
							34.5	
							31.7	
							3	
30	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	ポークビーンズ きのこサラダ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ みずな パプリカ コーン	627	
							31.2	
							19.9	
							2.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

☆欠食届について☆

欠食届の締め切りは、欠食する日の3週前の金曜日の朝までとなります。

(例：4月30日(火)に欠食するなら、欠食届は4月12日(金)の朝が締め切り)

また、連休等の関係で欠食届の締め切りが変更になる場合もあります。

5月13日(月)～5月24日(金)の欠食届は4月25日(木)の朝までとなります。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

○学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産・流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- ・ 栄養バランス
- ・ 食品の種類や特徴
- ・ 感謝の心
- ・ 食料の生産・流通・消費
- ・ ふるさとの食文化
- ・ 日本の伝統行事と行事食
- ・ よりよい人間関係の形成
- ・ 食事の喜び・楽しさ
- ・ 世界の食文化
- ・ 食に関する知識・理解・関心