

令和6年度 4月 こんだて表

新座市立第四小学校



| 日付 | こんだて名・はいぜん図 | 食材名 | | 栄養価 |
|-----------|---|-------------------------|---|---|
| 11 (木) | 2年生～6年生 やさいのあえもの ちらしずし とりにくのからあげ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 613 kcal 蛋白質 26.0 g |
| | | ちらし寿司 | (昆布だし) 米 米油 酒 酢 三温糖 食塩 かんぴょう 人参 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ 竹の子 醤油 小松菜 ごま のり | |
| | | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 にんにく しょうが 食塩 酒 ごま油 醤油 でん粉 薄力粉 なたね油 | |
| | | 野菜の和え物 | キャベツ きゅうり 人参 醤油 みりん 三温糖 | |
| 12 (金) | 2年生～6年生 ごまあえ きつねうどん ちくわのいそべあげ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 583 kcal 蛋白質 26.2 g |
| | | きつねうどん | (さば・かつおだし) うどん 油揚げ 人参 長ネギ 酒 みりん 醤油 塩 | |
| | | 竹輪の磯辺揚げ | ちくわ 薄力粉 青のり なたね油 | |
| ごまあえ | もやし 小松菜 人参 三温糖 醤油 酒 ごま | | | |
| 15 (月) | 2年生～6年生 ヨーグルト キムチチャーハン はるさめスープ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 602 kcal 蛋白質 23.7 g |
| | | キムチチャーハン | 米 麦 米油 ごま油 豚肉 キムチ にら 醤油 食塩 鶏卵 | |
| | | 春雨スープ | (とりがらだし) 鶏肉 人参 干しいたけ 竹の子 もやし 白菜 長ネギ 緑豆春雨 小松菜 酒 食塩 醤油 こしょう ごま油 | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | | | |
| 16 (火) | 1年生給食開始 カレーライス ツナサラダ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 677 kcal 蛋白質 22.3 g |
| | | カレーライス | 米 麦 米油 (とりがらだし) にんにく しょうが 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 人参 じゃがいも 食塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 カレー粉 薄力粉 | |
| ツナサラダ | ツナ ひじき きゅうり キャベツ 米油 玉ねぎ 酢 醤油 三温糖 食塩 こしょう | | | |
| 17 (水) | コーンサラダ はちみつレモン トースト ホワイトシチュー | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 643 kcal 蛋白質 21.6 g |
| | | はちみつレモントースト | 食パン レモン マーガリン はちみつ グラニュー糖 | |
| | | ホワイトシチュー | (とりがらだし) 米油 鶏肉 食塩 こしょう ぶどう酒 玉ねぎ 人参 じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 牛乳 パセリ 生クリーム | |
| コーンサラダ | キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 酢 米油 醤油 食塩 三温糖 こしょう | | | |
| 18 (木) | ナムル むぎごはん しせんどうふ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 596 kcal 蛋白質 26.3 g |
| | | 麦ごはん | 米 麦 米油 | |
| | | 四川豆腐 | (とりがらだし) 米油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 長ネギ 干しいたけ 人参 豆腐 酒 醤油 甜面醬 三温糖 でん粉 にら ごま油 | |
| ナムル | もやし 小松菜 人参 醤油 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく | | | |
| 19 (金) | スパゲッティー ミートビーンズソース やさいサラダ スパゲティ 野菜サラダ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 616 kcal 蛋白質 28.7 g |
| | | スパゲティ ミートビーンズ ソース | スパゲティ 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ ソース 食塩 こしょう 醤油 薄力粉 チーズ 大豆 | |
| 野菜サラダ | キャベツ 小松菜 人参 酢 三温糖 米油 醤油 食塩 こしょう レモン | | | |
| 22 (月) | おひたし ごもくごはん かじきのたつたあげ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 578 kcal 蛋白質 26.0 g |
| | | 五目ご飯 | 米 麦 米油 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 みりん 三温糖 醤油 | |
| | | かじきの 竜田揚げ | かじき しょうが 酒 醤油 でん粉 なたね油 | |
| おひたし | 小松菜 キャベツ えのき茸 醤油 酒 三温糖 | | | |

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。
 低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



| | | | | |
|-----------|--|------------|---|---------------------------------------|
| 23 (火) | みかんゼリー とりそぼろどん みそしる | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 662 kcal 蛋白質 27.9 g |
| | | 鶏そばろ丼 | 米 麦 米油 しょうが 人参 鶏肉 酒 三温糖 みりん 醤油 鶏卵 ごま | |
| | | みそ汁 | (煮干しだし) じゃがいも 油揚げ みそ 小松菜 長ネギ | |
| | | みかんゼリー | 粉寒天 三温糖 みかんジュース ゼラチン | |
| 24 (水) | みそラーメン かんてんポンチ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 576 kcal 蛋白質 21.5 g |
| | | 味噌ラーメン | (豚骨・とりがらだし) 中華麺 にんにく しょうが 豆板醤 長ネギ 味噌 米油 豚肉 人参 とうもろこし もやし キャベツ たら 酒 醤油 こしょう ごま油 | |
| 25 (木) | そくせきづけ しらすのごまふりかけ むぎごはん にくじゃが | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 594 kcal 蛋白質 19.1 g |
| | | 麦ごはん | 米 麦 米油 | |
| | | しらすのごまふりかけ | しらす干し ゆかり ごま | |
| | | 肉じゃが | こんにゃく 醤油 米油 豚肉 酒 みりん 人参 玉ねぎ じゃがいも 三温糖 | |
| 26 (金) | セルフ ハンバーガー はさむ エービーシースープ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 593 kcal 蛋白質 28.1 g |
| | | セルフハンバーガー | 子供パン 米油 玉ねぎ 豚肉 豆腐 食塩 こしょう でん粉 切干大根 ケチャップ ソース ぶどう酒 キャベツ | |
| | | ABCスープ | (とりがらだし) 米油 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 人参 とうもろこし キャベツ 食塩 こしょう 醤油 マカロニ ほうれん草 | |
| 30 (月) | いそかあえ たけのこごはん さわらの さいきょうみそがけ | 牛乳 | 牛乳 | 熱量 592 kcal 蛋白質 25.2 g |
| | | たけのこごはん | 米 麦 米油 たけのこ 人参 油揚げ 酒 みりん 醤油 | |
| | | 鯖の西京みそがけ | 鯖 酒 でん粉 なたね油 みりん 三温糖 西京みそ 醤油 | |
| | | 磯香和え | 小松菜 キャベツ 人参 醤油 酒 みりん のり | |

今月の新座市産野菜は、小松菜・ほうれん草・人参です。

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

正しい箸の持ち方

子どもたちは、正しい箸の持ち方、使い方をしている大人が身近にいますと、自然に箸の持ち方・使い方を学んでいきます。箸を正しく使えると、「つまむ」「切る」「はさむ」「混ぜる」などがスムーズにできるようになります。家庭で食事をするとき確認してみてください。

給食時間の約束

| | | |
|------------------------|----------------|-------------------------|
| 茶わんや汁わんは手に持って食べよう | 好ききらいをしないで食べよう | 口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう |
| 食べている途中で立ち歩かないようにしましょう | 食事中にきたない話はやめよう | よくかんで楽しく食べよう |

【右ききの場合】

【左ききの場合】

× こんな持ち方をしていませんか？