令和　6　年度

4月　給食献立予定表

№1　沼津市立愛鷹小学校共同調理場

★今月の目標【　マナーをまもって たのしく食事をしよう！　】　食器をただしくならべよう！

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	栄養価 中
愛鷹小 浮島小 なし	9 火	カレーピラフ								とりにく		にんじん	グリンピース たまねぎ にんにく しょうが	こめ	こめあぶら	白ワイン 塩 黒こしょう カレー粉 コンソメ 鶏がらスープ		
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							740 28.1 30.1 318
		アンサンブルエッグ			■					たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも さとう	なたねあぶら	酢 塩		
		ミネストローネ	■							ベーコン だいず		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	こめあぶら	鶏ガラスープ トマトケチャップ 白ワイン 塩 白こしょう ローリエ		
愛鷹小 1年生 浮島小 1年生 なし	10 水	ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		とりにくのからあげ	■							とりにく			にんにく しょうが	じゃがいもでんぷん	だいずあぶら	醤油 酒	618 23.6 31.9 346	772 29.4 31.0 367
		いそかあえ	■								のり	こまつな	キャベツ		ごま	醤油		
		けんちんじる	■							とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも		かつおぶしだし 醤油 酒 塩		
愛鷹小 1年生 浮島小 1年生 なし	11 木	たけのこごはん	■							とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	こめ さとう		醤油 酒 みりん 塩 和風だし 昆布だし		
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう						603 24.6 32.7 291	762 30.2 32.1 302
		ぶりフライ	■							ぶり				パンこ こむぎこ	だいずあぶら	中濃ソース 塩		
		とうふともやしのみそしる								とうふ みそ	わかめ		もやし	じゃがいも		こんごうぶしだし （かつお・さば・いわし）		
愛鷹小 1年生 浮島小 1年生 なし	12 金	ぶたどん　（ごはん）												こめ				
		（ぐ）	■							ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しらたき にんにく しょうが	さとう じゃがいもでんぷん	こめあぶら	醤油 酒 豆板醤 オイスターソース 塩 白こしょう	613 26.3 27.2 306	700 29.8 25.8 321
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		とうふとえのきのすましじる	■							とうふ かまぼこ		たまねぎ	えのきたけ ねぶかねぎ			かつおぶしだし 醤油 酒 みりん 塩		
		いちごのムース				■					にゅう		いちご レモン果汁	さとう				
愛鷹小 1年生 浮島小 1年生 なし	15 月	ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		しおさば								さば							587 26.8 31.0 332	738 34.3 30.7 356
		ひじきとだいずのいためにに	■							だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	こめあぶら	醤油 酒 和風だし みりん		
		はくさいのみそしる								とうふ みそ		ほうれんそう	はくさい たまねぎ			こんごうぶしだし （かつお・さば・いわし）		
あしたか小・うきしま小 1年生給食開始		しょくパン	■			■					脱脂粉乳			パン				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	16 火	とりにくとじゃがいものあげに	■							とりにく	だいず	にんじん	グリンピース しょうが	じゃがいもでんぷん じゃがいも さとう	だいずあぶら	酒 醤油 みりん	645 23.9 35.7 315	847 30.1 32.5 346
		はるキャベツのスープ								ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ			鶏ガラスープ チンタン 白ワイン 塩 黒こしょう		
		いちごジャム											いちご	さとう みずあめ				
	17 水	ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	■							ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぶかねぎ にんにく しいたけ しょうが	さとう じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	醤油 チンタン テンメンジャン オイスターソース 豆板醤	666 24.4 31.3 347	830 29.2 29.7 387
		あげぎょうざ	■							ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	ラード だいずあぶら	醤油 塩		
		ナムル	■									ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	米酢 醤油 塩		
	18 木	ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ポークカレー	■							ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	こめあぶら	カレーフレーク 中濃ソース 赤ワイン 白こしょう ローリエ ナツメグ ブイヨン	651 21.1 26.4 355	777 23.9 24.4 366
		かいそうサラダ	■								わかめ こんぶ とさかのり ふのり		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	純米酢 醤油 塩		
		ヨーグルト				■					ヨーグルト							
食育の日 【早ね・早おき・朝ごはん】		チキンライス								とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	こめあぶら	鶏ガラスープ ブイヨン トマトケチャップ 塩 黒こしょう		
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	19 金	だいずコロッケ	■							だいず			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	だいずあぶら	醤油 塩	572 22.2 30.1 353	740 28.7 33.2 468
		にくだんごとやさいのスープ	■							とりにく		にんじん こまつな	きゃべつ しいたけ たまねぎ	パンこ		チキンブイヨン チンタン 醤油 塩 白こしょう		
		【うきしま中のみ】チーズ				■					チーズ							

愛鷹小学校給食室では、本年度も愛鷹小学校・浮島小学校・浮島中学校の給食を調理員１３名と栄養教諭で、心を込めて作っていきます。

令和　6　年度

4月　給食献立予定表

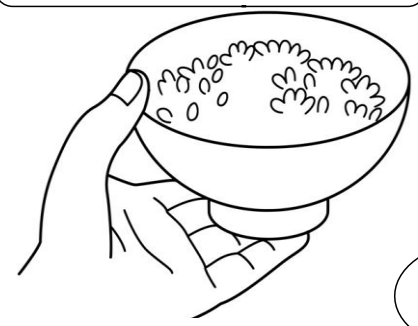
№2　沼津市立愛鷹小学校共同調理場

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(ｴﾈﾙｷﾞｰ%) カルシウム(mg)	栄養価 中
ふるさと きゅうしょく		ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	22 月	くろはんぺんフライ	■							くろはんぺん				パンこ こむぎこ じゃがいもでんぷん	だいずあぶら	塩	615 23.3 25.0 299	754 27.6 35.2 318
		おひたし	■									ほうれんそう	キャベツ			醤油		
		つゆだくにくじゃが	■							ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう		酒 醤油 みりん 昆布だし		
		こくとうパン	■			■								こくとうパン				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	23 火	とうにゅうのクリームシチュー	■							とりにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	鶏ガラスープ コンソメ 酒 塩 白こしょう	596 23.0 35.7 313	786 28.9 35.2 348
		ウインナーとやさいのカレーいため								ウインナー		パプリカ	キャベツ コーン		こめあぶら	塩 カレー粉		
にゅうがく・しんきゅう おいわいメニュー		おせきはん								あずき				こめ もちごめ	ごま	塩		
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	24 水	はながたハンバーグ あまずあんかけ	■							とりにく とうふ おから		にんじん	たまねぎ	さとう じゃがいもでんぷん		醤油 酒 みりん 米酢 塩	654 22.3 25.9 441	759 26.4 24.9 516
		とんじる								ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく			こんごうぶしだし （かつお・さば・いわし） 酒		
		おいわいデザート（クレープ）								とうにゅう			いちご	こめこ さとう				
		ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		さけのしおこうじやき								さけ						塩麹 酒		
	25 木	きんぴらごぼう	■									にんじん	ごぼう しらたき	さとう	ごまあぶら ごま	みりん 酒 和風だし 醤油	606 25.5 27.2 324	718 29.8 26.2 346
		とりにくとやさいのすましじる	■							とりにく とうふ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			かつおぶしだし こんぶだし 醤油 みりん 塩		
		ソフトめん	■											めん				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	26 金	ミートソース	■							ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	トマトケチャップ 塩 白こしょう デミグラスソース チキンブイヨン ナツメグ ローリエ	612 25.9 28.5 290	751 31.1 26.2 305
		ほうれんそうとキャベツのサラダ										ほうれんそう	キャベツ コーン			イタリアンドレッシング		
		まっちゃむしパン	■			■					ぎゅうにゅう		まっちゃ	ホットケーキミックス さとう	こめあぶら			
		ごはん												こめ				
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
	30 火	さわらのごまみそかけ	■							さわら みそ			しょうが	さとう	ごま	醤油 酒 みりん	632 27.8 25.6 330	776 33.3 23.8 354
		じゃがいものそぼろに	■							とりにく		にんじん	グリンピース	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん		醤油 みりん 酒 和風だし		
		かきたまじる	■		■					たまご とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいもでんぷん		こんごうぶしだし 醤油 塩 酒 （かつお・さば・いわし）		

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

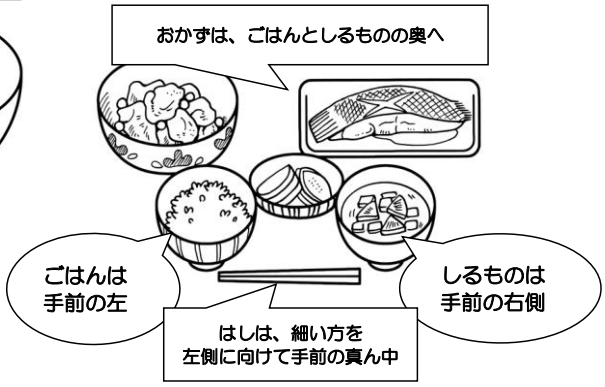
【あいさつをしっかりしよう】

【茶わんと汁わんの持ち方を気をつけよう！】



おやゆびをお椀のふちにかけ、
ほかの指はそろえて底にあてます。

【食器の正しい置き方を覚えよう！】



学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行なわれます。
食事のマナーについても、給食時間を通して身につくよう指導していきます。
御家庭でも食事の時間にお子さまと食事のマナーを気にしながら楽しく食事をしてみてください。