

2024年 4 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

児童数

山口市立大殿小学校（両面印刷）

4月のめあて 協力して準備、後かたづけをしよう

日曜	こ ん だ て		体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						おもな調味料 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
10 水	わかめごはん	1年なし	こめ			わかめ			
	とりのからあげ		でんぷん	あぶら	とりにく				
	しゅんさいみそしる		じゃがいも		とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	煮干し
	フルーツミックス							パイン みかん もも	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			619Kcal 22.4g
2～6年生は今日から給食が始まります。新しいクラスの友達や先生と協力して、楽しい給食時間にしましょう。									
11 木	パン てづくりいちごジャム		パン さとう					いちご レモンかじゅう	
	ウインナーとやさいのソテー			あぶら	ウインナー		こまつな パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	コンソメ
	ミネストローネ	1年なし	マカロニ		ベーコン レンズまめ		にんじん	たまねぎ しめじ セロリ	ケチャップ コンソメ
	じゃがいも		じゃがいも		いんげんまめ		トマト		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			580Kcal 21.9g
旬のくだもの「いちご」を使い、給食室の釜でじっくり煮込んでジャムを作りました。手作りのジャムはレモンがきいて、おいしいですよ！									
12 金	ごはん	1年なし	こめ						
	さわらのみりんやき		さとう でんぷん		さわら				しょうゆ みりん 酒
	ごまずあえ		さとう	ごま	チキンあぶらづけ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	しょうゆ 酢
	さわにわん		じゃがいも		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	かつお節 しょうゆ 酒
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			559Kcal 26.7g
主食のごはんと海の幸、山の幸を組み合わせた和食は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事といわれています。									
15 月	チキンカレーライス		じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	カレールウ ワイン
	(むぎごはん)	1年	こめ むぎ					おろしりんご	にんにく しょうが ソース
	ツナサラダ	給食開始	さとう	あぶら	まぐろみずに			キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ 酢
	ももゼリー		ももゼリー						
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			590Kcal 20.4g
今日から1年生の給食が始まります。学校給食では、いろいろな食べ物や料理が登場しますので、楽しみにしてくださいね。									
16 火	パン	1年なし	パン						
	とりにくのバーベキューソース		さとう		とりにく			たまねぎ	にんにく ケチャップ ソース
	こふきいも		じゃがいも				パセリ		
	やさいスープ	オーストラリアの料理			ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ コーン	コンソメ しょうゆ
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			563Kcal 24.6g
オーストラリアでは牛や羊の飼育が盛んです。陽気なオーストラリアの人は、開拓時代の名残ともいえるバーベキューを好んで食べるそうです。									
17 水	なかよしそぼろごはん		さとう		とりミンチ			たまねぎ ごぼう	しょうゆ しょうが
	(ごはん)		こめ		あいびきミンチ			えだまめ	みりん 酒
	ひじきあえ		さとう		チキンハム	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ 酢
	うおそうめんじる		やきふ		うおそうめん		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	かつお節 しょうゆ 酒
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			555kcal 23.9g
そぼろの中には鶏肉、牛肉、豚肉の3種類の肉が一緒に入っています。鶏・牛・豚が仲良くするようにと「なかよしそぼろごはん」という名前にしました。									
18 木	こくとうパン		こくとうパン						
	クリームシチュー		じゃがいも		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	シチュールウ
	ドレッシングサラダ				しろはなまめ		ブロッコリー		ワイン
	ぎゅうにゅう		さとう	あぶら	まぐろみずに		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	酢
					ぎゅうにゅう			607Kcal 24.3g	
給食には牛乳が毎日ついています。みなさんの身体の成長に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれているので、残さず飲みましょう。									
19 金	ごはん		こめ						
	いわしのかりんあげ		でんぷん こくとう	あぶら ごま	いわし				しょうゆ 酒 酢
	ゆかりあえ							キャベツ きゅうり もやし	ゆかり しょうゆ
	さつまじる		さつまいも		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	煮干し 酒
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			586Kcal 26.4g
かりん揚げの名前の由来は、揚げた色が黄金色で「かりん」という果物に似ているからという説と、お菓子のかりんとうに似ているからという説の2通りあるそうです。									

● 物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。御了承ください。

うらへ続く →

日曜	こ ん だ て	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		おもな調味料 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
22月	ごはん あじつけのり	こめ			のり			
	おやこに	じゃがいも		とりにく		にんじん	たまねぎ	しょうゆ 酒
	はるキャベツのすのもの	さとう		たまご かまぼこ		さやいんげん		かつお節
	ぎゅうにゅう	さとう			しらすぼし わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢
和食の日には「はし」がかかせません。はしが上手に持てますか？家庭の食事でも練習して、正しいはしの持ち方を身につけましょう。								552Kcal 23.5g
23火	パン りんごジャム	パン りんごジャム						
	さかなのピザやき			しろみざかな	チーズ	ピーマン パプリカ	たまねぎ コーン	ケチャップ ソース
	ジュリエンヌスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	コンソメ しょうゆ
	オレンジ						オレンジ	
チーズには、牛乳の成分がぎゅっと凝縮されています。血や肉のもとになる「たんぱく質」と、骨や歯のもとになる「カルシウム」が豊富です。								578Kcal 26.4g
24水	ごはん かりこりにぼし	こめ さとう	ごま		にぼし			しょうゆ 酒
	にくだんこのうまに	じゃがいも さとう		にくだんご		にんじん	たまねぎ ごぼう	しょうゆ 酒
	わかたけじる	こんにやく				さやいんげん		
	ぎゅうにゅう			とうふ	わかめ	にんじん みずな	たけのこ たまねぎ えのきたけ	だし昆布 かつお節 しょうゆ
たけのこは3月の終わり頃から出回り始め、4月から5月にかけて旬をむかえます。食物繊維が豊富で、おなかの調子をととのえてくれます。								541Kcal 22.8g
25木	ドライカレーサンド（せわりパン）	パン		あいびきミンチ		にんじん	たまねぎ	カレールウ ケチャップ
	まめとやさいのスープ	じゃがいも		ウインナー いんげんまめ レンズまめ		ピーマン		にんにく しょうが
	ヨーグルト				ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ エリンギ セロリ	コンソメ しょうゆ
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
給食のパンは、山口県産の「せときらら」という品種の小麦90％と山口県産の米粉10％で作られていて、県産食材100％です。								597Kcal 25.6g
26金	ごはん	こめ						
	おびひろにくじゃが	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく				しょうゆ 酒
	あまずあえ	さとう			しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ 酢
	はるさめじる	はるさめ		かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	中華スープ しょうゆ 酒
「帯広肉じゃが」は北海道の帯広市で人気の給食メニューです。帯広市では豚の飼育が盛んで、じゃがいももたくさん栽培されています。								566Kcal 21.8g
30火	パン マーマレード	パン マーマレード						
	さんさいうどん	うどん さとう		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ さんさい	だし昆布 かつお節 しょうゆ
	まんてんサラダ	さとう	あぶら	だいず	ひじき	にんじん	もやし きゅうり ごぼう	しょうゆ 酢
	チーズ				チーズ			
満点サラダは、大豆やひじきに野菜もいろいろ入っているので、「栄養満点のサラダ」というのが名前の由来です。								580Kcal 25.9g

＊給食だより＊

ご入学・ご進級おめでとうございます

毎日の給食で子どもたちの健やかな成長のお手伝いができるよう、安全でおいしい食事を提供するとともに、家庭や地域と連携しながら「食育」をすすめていきたいと思います。学校給食への御理解・御協力をお願いいたします。

大殿小学校の給食は？

児童・教職員あわせて約610人分の給食を、5人の調理員で作ります。
給食費は 今年度から 一食あたり 300円になります。
(保護者負担240円+山口市負担60円)

毎日の給食を通して「感謝の気持ち」をもち、「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言える子、和食の献立(白ごはん・魚・豆・野菜など)も、しっかり食べられる子どもに育てほしいと願っています。

主食は月・水・金がごはんて、火・木がパンの日です。
旬の食材や地場産物を使い、行事食や郷土料理を取り入れ、季節感のある献立を心がけています。



給食の献立は、家庭で不足しがちな栄養がとれるよう工夫し、食生活の目安となるようにしています。

今年度もよろしくお願いします

給食調理員	八木 由美子	門田 真紀
臨時調理員	古谷 裕子	福田 知子
	島田 聡子	中湯 かおり
	大谷 侑子	
栄養教諭	中嶋 浩子	