

令和5年

4がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



日 よう び	こんだてめい	き め う に よ う	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
12 (水)	《協力して準備しよう》 むぎごはん たけのことしんじゃがのうまに やさいのごまいため くきわかめのつくだにバナナ	☆	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにやく たけのこ もやし しめじ パナナ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ごま	568 18.5
14 (金)	《食事の前には手洗いをしよう》 むぎごはん マーボーとうふカレーあじ はるさめのいためもの あさりのつくだに オレンジ	☆	ぶたにく だいず とうふ ハム あさり	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ もやし オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ゴマあぶら あぶら	587 22.7
17 (月)	☆日本味めぐり：兵庫県 たこめし だしまきたまご キャベツとしらすのいためもの ばちじる	☆	たこ あぶらあげ だしまきたまご ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ もちごめ さとう ふしめん	あぶら ゴマあぶら	532 23.3
18 (火)	☆メッセージ給食： 1人分をしっかりと食べよう むぎごはん あげさばのごまソースかけ ナッツいため たまねぎのみそしる	☆	さば とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	ごま あぶら アーモンド	637 22.0
19 (水)	☆食育の日：鉄(卵)カルシウム(牛乳)を 多く含む食品について知ろう そばとんぶり(むぎごはん) えだまめとひじきのマヨネーズあえ にくだんごじる	☆	とりにく たまご まぐろ にくだんご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	611 25.9
20 (木)	《1年生給食開始：ごみのかたづけかた を知ろう》 ミルクねじりパン ペンネミートソース フルーツミックス	☆	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ みかん パイン ももりんご	ミルクパン パンネ	あぶら	602 22.4
21 (金)	《安全に気をつけて準備しよう》 チキンカレー(むぎごはん) あまなつサラダ アーモンド	☆	とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり あまなつみかん レモンじる	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	662 20.0
24 (月)	☆入学・進級のお祝い献立：袋をきれい にかたづけよう ☆塩こうじ献立：塩こうじについて知ろう せきはん しおこうじからあげ コーンソテー おすいもの おいわいクレープ	☆	とりにく かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	しょうが とうもろこし キャベツ だいこん えのきたけ	こめ もちごめ こむぎこ でんぶん クレープ	あぶら	631 24.5
25 (火)	《いりごと大豆の栄養(カルシウム)に ついて知ろう》 むぎごはん ツナじゃが とうふのサラダ いりこだいず	☆	まぐろ とうふ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ゴマあぶら	577 23.7
26 (水)	わくわくこんだて 	☆	ハンバーグ うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ えのきたけ おうとう	こめ むぎ さとう じゃがいも		613 20.2
27 (木)	☆食物せんい献立：キャベツ しょくパン スライスチーズ ポークビーンズ コールスローサラダ ひゅうがなつ	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし ひゅうがなつ	パン じゃがいも さとう はちみつ	あぶら	591 24.8
28 (金)	☆県産品の日：たけのこ たけのごはん きびなごカリカリフライ ひじきとだいずのもの みそしる	☆	あぶらあげ だいず とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ ひじき わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	たけのこ えだまめ ほしいたけ だいこん たまねぎ キャベツ	こめ もちごめ さとう	あぶら	585 21.8

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

『給食のテーマ献立について』 献立には毎日「ねらい」があります！

- ・日本味めぐり (17日)：日本各地に伝わる料理や、特産品を生かした献立を味わいます。今月は兵庫県です。
- ・メッセージ給食(18日)：献立を通して、日本の食の課題について考えていきます。今月のテーマは「一人分をしっかりと食べよう」です！
- ・食育の日 (19日)：毎月19日は、食育の日です。筑紫地区の子どもたちに不足している鉄とカルシウムを多く含む食品を紹介します。
- ・塩こうじ献立 (24日)：日本で昔から大切にされてきた麴(こうじ)を使った料理が出ます。塩こうじの栄養や効果について紹介します。
- ・行事食 (24日)：1年生の入学をみんなで祝いします。
- ・わくわく献立 (26日)：今月は何ができるかな？材料から考えてみよう！
- ・食物せんい献立(27日)：現代の食生活で不足しやすい食物せんいを多く含む食品を紹介します。
- ・県産品の日 (28日)：旬の福岡県産品の食材を紹介します。今月は「たけのこ」を使った炊き込みごはんが出ます。
- ・世界味めぐり(5月から)：世界各地の気候、風土、歴史に根ざした食文化にふれながら、その土地の料理を味わいます。
- ・えらぼう給食(5月から)：好みや食品に含まれる栄養を考えて、おかずやデザートを自分で選んで食べます。



～旬の食材～

ひゅうがなつ



宮崎県の特産品です。愛媛県・静岡県でも栽培がさかんです。宮崎県では「ひゅうがなつ」、愛媛県や静岡県では「ニューサマーオレンジ」と呼ばれます。黄色い皮を剥き、白い皮(わた)と果肉を一緒に食べるのが特長です。