

4月こんだてひょう

立教女学院小学校 2021

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質	
					緑黄色野菜	淡色野菜			
9	金	ポークカレー マカロニサラダ ジュシーフルーツ 牛乳		豚肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 ホールトマト	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ コーン キャベツ ジュシーフルーツ	米 麦 油 マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも パン粉	641kcal 20.0g	
12	月	ピザトースト 野菜スープ りんごゼリー 牛乳		ハム チーズ 鶏肉 牛乳	人参 ピーマン ホールトマト 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム 寒天 りんご りんごジュース	パン バター 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	543kcal 22.2g	
13	火	ごはん けんちん汁 魚のごま味噌焼き ちくわと野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	鯖 味噌 ちくわ 豆腐 油揚げ かつお節 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく もやし	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	560kcal 23.1g	
14	水	イースターお茶の会							
16	金	チキンライス ABCスープ フルーツポンチ 牛乳		鶏肉 ベーコン カルピス 牛乳	人参 アスパラガス ホールトマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ パイン缶 セロリー みかん缶 黄桃缶	米 麦 油 バター じゃがいも パスタ 砂糖 サイダー	634kcal 19.4g	
19	月	たまごとうどん 白菜のゆかり和え 抹茶チョコチップ蒸しパン 牛乳		鶏肉 卵 牛乳	人参 小松菜 抹茶	長ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 ゆかり	うどん 砂糖 小麦粉 油 チョコチップ 片栗粉	679kcal 25.9g	
20	火	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 切干大根のハリハリ漬け ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 生揚げ うずらの卵 えび ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 昆布 たけのこ 白菜 干し椎茸 切干大根	米 油 片栗粉 ごま 砂糖	578kcal 24.4g	
21	水	ごはん さつま汁 魚の塩麹焼き 小松菜とエリンギのお浸し ヨーグルト 麦茶 *3.4.5年生のみ給食	茶	豚肉 味噌 鯖 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく もやし エリンギ	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	593kcal 24.8g	
22	木	ツナのカレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ アニマルチーズ 清美オレンジ 牛乳		ベーコン 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく グリンピース 清美オレンジ	米 麦 バター 油 砂糖 じゃがいも	639kcal 24.0g	
23	金	セサミトースト ひよこ豆と野菜のトマトスープ 春野菜のサラダ 牛乳		豚肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	人参 アスパラガス ホールトマト	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン 生姜 にんにく	パン バター ごま じゃがいも 油 砂糖	559kcal 21.5g	
26	月	揚げパン ワンタンスープ シュウマイ 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン ワンタンの皮 油 シュウマイの皮 砂糖 片栗粉	606cal 23.4g	
27	火	高菜チャーハン 中華スープ ハムともやしのナムル 牛乳		ちりめんじゃこ 豚肉 ハム 牛乳	人参 高菜漬 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	576kcal 22.0g	
28	水	ミルクパン ジュリエンスープ ディアブルチキン ポテトフライ ゆでブロッコリー いよかん 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ セロリー えのきたけ キャベツ いよかん	パン パン粉 油 油 じゃがいも	629kcal 24.8g	

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。



いろ 色とりどりの花が咲き、しんねんど はじ 新年度が始まりました。みなさん、きたい 期待とやる気 みに満ちているのではないのでしょうか？ しょくどう 食堂では、みなさんの ころ 心と からだ 健康を願って、ねが えいよう 栄養バランスを考えたおいしい 給食 づくりをしていきます。ほんねんど 本年度もよろしくねが お願いします。



がっこうきゅうしょく い きょうざい
学校給食は「生きた教材」です。



がっこうきゅうしょく は、がっこう た 食べる しょくじ 食事ということだけでなく、しょく かん 食に関する ただ 正しい知識と 望ましい しょくじゅうかん 食習慣を身につけるための 教材 となるものです。えいよう 栄養バランスのとれた 豊かな しょくじ 食事によって、せいちょうき こ 成長期の子どもたちの けんこうぞうしん 健康増進、たいい こうじょう 体位の向上を図ります。また、しょうらい 将来にわたって けんこう 健康な生活を 送ることにつながります。

あさ 朝ごはんを食べて3つのスイッチをONにしよう！



げんき
1日を元気に
すごそう！

① **脳の目覚ましスイッチ**

はん ご飯やパンなどの しょくじゅう 主食に含まれる 炭水化物は、のう 脳のエネルギーとなるブドウ糖（血糖値）を じょうしょう 上昇させるので 脳の活動力がアップします。ゆうしょく と 夕食を摂ったあと、よくじつ あさ 翌日の朝ごはんを抜き、ちゅうしょく 昼食までなにも 食べないと エネルギー不足を 起こし、のう がうまく 働かなくなります。

② **体の目覚ましスイッチ**

あさ 朝ごはんを食べると 体温が 上がって、けつりゅう 血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむこととで 脳や胃腸が 刺激され、のう も 体も 目覚めます。 朝食を食べないと 脳に エネルギーを 補給することができない上、たいおん も 低く、のう も 体も 活発に 活動できません。

③ **体の調子を整えるスイッチ**

やさい 野菜や くだもの 果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多くを含み、目覚めた からだの 調子を整えます。ビタミン・ミネラルが不足すると、体内での代謝が悪くなり 体調を崩しやすくなります。