

# 4月 給食献立表

2016年

| 日  | 曜 | 昼 食   | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる                                      | 緑:調子をととのえる   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|---|---|---|---|--|------------------|
| 18 | 月 | ハヤシライス<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ                         | 牛もも肉・スキムミルク<br>ウインナー・油揚げ                          | 米・じゃがいも<br>ごま・牛脂・マヨドレ                         | たまねぎ・にんじん<br>トマト缶・まいたけ<br>赤パプリカ・セロリ・ブロッコリー<br>もやし・コーン・パイン缶       | 462kcal<br>13.8g |
| 19 | 火 | コーンラーメン<br>厚揚げと豚肉ケチャップ炒め<br>フルーツ                    | ベーコン・干しえび<br>スキムミルク・厚揚げ<br>豚もも肉                   | ごま油・ごま・三温糖<br>かたくり粉<br>ちぢれめん                  | たまねぎ・にんじん・コーン<br>チンゲンサイ・きくらげ・にら<br>赤パプリカ・ピーマン・黄桃缶                | 466kcal<br>18.9g |
| 20 | 水 | にんじんパン<br>鶏肉の香味焼き<br>マカロニサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ<br>牛乳 | 鶏もも肉・ベーコン<br>スキムミルク<br>牛乳                         | にんじんパン<br>かたくり粉・サラダ油<br>マカロニ・マヨドレ<br>じゃがいも    | たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり<br>コーン・干しいたけ・キャベツ<br>赤パプリカ・みずな                | 457kcal<br>18.5g |
| 21 | 木 | ご飯(ふりかけ付き)<br>魚のオープン焼き<br>にんじんサラダ<br>味噌汁            | あかうお・スキムミルク<br>油揚げ・ベーコン<br>かつお節・干しえび<br>合わせ味噌・厚揚げ | 米・マヨドレ<br>三温糖・ごま油<br>ごま                       | ふりかけ・たまねぎ・にんじん<br>コーン・ほうれんそう・もやし<br>だいこん・ねぎ・刻み昆布・しめじ             | 457kcal<br>19.3g |
| 22 | 金 | スパゲティマトソース<br>えびフライ<br>付け合わせ野菜<br>フルーツ              | ウインナー<br>鶏胸肉・厚揚げ<br>スキムミルク                        | スパゲティ・じゃがいも<br>オリーブ油・サラダ油<br>マヨドレ・ごま<br>えびフライ | たまねぎ・にんじん・トマト缶<br>エリンギ・みずな・ブロッコリー<br>赤パプリカ・コーン・パイン缶<br>みかん       | 416kcal<br>15.3g |
| 25 | 月 | きつねうどん<br>豚肉の甘辛炒め<br>フルーツ                           | 油揚げ・鶏もも肉<br>かつお節・厚揚げ<br>豚もも肉・豚ばら                  | 干しうどん・三温糖<br>サラダ油・ごま<br>かたくり粉                 | たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ<br>みずな・青しそ・赤パプリカ<br>白桃缶                         | 480kcal<br>21.1g |
| 26 | 火 | カレーライス<br>にんじんのツナあえ<br>フルーツ<br>一口ゼリー                | 豚もも肉・厚揚げ<br>スキムミルク・ツナ缶                            | 米・じゃがいも<br>一口ゼリー・サラダ油                         | しめじ・たまねぎ・にんじん<br>赤パプリカ・トマト缶・もやし<br>きゅうり・セロリ・いちご                  | 423kcal<br>14.9g |
| 27 | 水 | 玄米パン<br>豚肉のオープン焼き<br>ポテトサラダ<br>レタスのスープ<br>牛乳        | 豚もも肉・ベーコン<br>スキムミルク・干しえび<br>牛乳                    | 玄米パン・かたくり粉<br>じゃがいも・マヨドレ<br>スパゲティ・ごま          | たまねぎ・にんじん・赤パプリカ<br>ピーマン・コーン・きゅうり・しめじ<br>レタス・セロリ・ブロッコリー<br>ヤングコーン | 453kcal<br>20.7g |



## 入園・進級おめでとうございます!

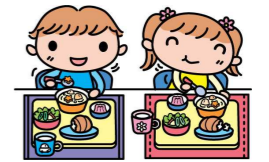


春の陽気とともに新年度が始まりました。給食もいよいよスタートします!!  
慣れない環境での食事ですが、給食をとおして色々な食材を知ってもらい、  
好きな食べ物を増やして欲しいと思います。  
今年度も安全で楽しく美味しい給食を提供できるよう努めて参ります。  
よろしくお願いいたします。



### しいのみ学園の給食は

- 様々な料理や食材を体験するために日替わりの献立を提供します。
- 彩りや盛りつけを工夫し、季節感や楽しさを味わえるように心がけています。
- 病気の予防や、味覚の発達を促すため、薄味になるよう工夫しています。
- 食事に関する習慣を身につけ、好き嫌い・偏食の改善に取り組みます。



### アレルギー食への対応

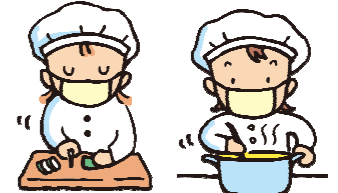
- 原因食材を明確にするために、保護者と確認を行い、診断書などを提出して頂きます。
- 原因食材を使用しているメニューは提供致しません。
- 平成28年度の給食で提供しない食材と料理  
→そば・生卵・うずらの卵・ピーナッツ・卵を主とした料理
- マヨネーズは全員分、マヨドレ(卵不使用マヨネーズ)を使用しています。
- 該当者には対象の食材・メニューに色をつけた献立表を配布します。
- 絵柄の異なる個別の専用食器を使用し、配膳ミスを防ぎます。



### 4月からの給食について

〈新入園児さんの食べやすさを考慮して〉

- メニュー……食べやすい麺料理や人気メニューを多く取り入れています。
- ご飯……食べやすいカレーライスやシンプルな白ご飯になっています。
- 食材……小さめに切っています。



### 安全な給食を提供するために

- 調理作業が複雑にならないような献立の組み合わせになっています。
- 調理室の衛生管理、異物混入の防止(乾燥海産物・調理器具の点検)に努めます。

### 献立一覧表の配布

この献立表とは別にメニューにどんな食材・調味料が使用されているかがわかる献立一覧表を配布しています。

栄養素については、しいのみ学園における目標摂取基準と月の平均を記載しています。  
しいのみ学園における目標摂取基準については厚生労働省が定めた値を基に算出しています。  
(日本人の食事摂取基準で定められている値の約3分の1として算出)

### 献立の見方

献立名を記載しています。  
(アレルギーのメニューには色をつけています)

使用する食材を体内での働き別に記載しています。  
(アレルギーの食材には色をつけています)

その日ごとのエネルギー(体を動かす為に重要)とたんぱく質(体の成長に重要)を記載しています。

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

| ★しいのみ学園における目標摂取基準★ |        |        |       |        |        |         |         |       |       |       |
|--------------------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| エネルギー              | 蛋白質    | 脂肪     | カルシウム | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食物繊維  | 塩分    |
| 450kcal            | 17~23g | 10~15g | 200mg | 2.0mg  | 150 μg | 0.23 mg | 0.27 mg | 15mg  | 4.5g  | 2.0g  |
| ★今月の平均給与栄養量★       |        |        |       |        |        |         |         |       |       |       |
| エネルギー              | 蛋白質    | 脂肪     | カルシウム | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食物繊維  | 塩分    |
| 452kcal            | 17.8 g | 16.3 g | 189mg | 2.1 mg | 187 μg | 0.35 mg | 0.24 mg | 30 mg | 4.5 g | 1.7 g |

| 日  | 曜 | 昼 食                  | 赤:血や肉になる                | 黄:熱や力となる                 | 緑:調子をととのえる   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|---|----------------------|-------------------------|--------------------------|--|------------------|
| 27 | 月 | ちゃんぽん<br>コロケ<br>フルーツ | 豚もも肉・赤味噌<br>スキムミルク・干しえび | ごま油・かたくり粉・ごま<br>コロケ・サラダ油 | キャベツ・にんじん・きくらげ<br>コーン・ねぎ・たまねぎ<br>ブロッコリー・赤パプリカ・オレンジ | 409kcal<br>16.0g |