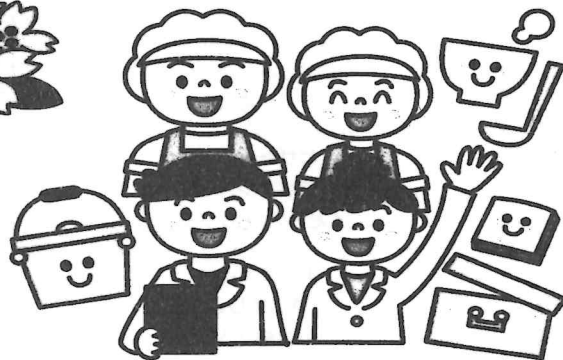
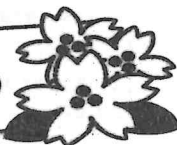




入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食の役割

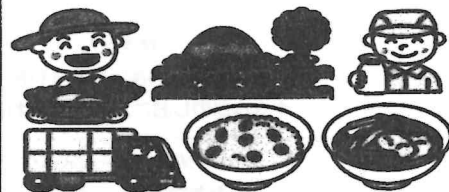
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



☆ 給食の話 Q & A ☆

Q1 給食は何人で作っているの？

9人(調理員8人・栄養士1人)で、毎日約630人分の給食を作ります。みなさんのおいしく食べる顔を思い浮かべながら、心を込めて作っています。残さず食べてくれるとうれしいです。

Q2 残ったら持って帰っていいの？

どうしても食べられなくて残してしまっても、持って帰ってはいけません。食缶に入れて給食室に戻してください。給食室では、みんな白衣に帽子、マスク姿で、何度も手洗い・消毒を欠かせません。みなさんに安心して食べてもらえるよう、衛生面に細心の注意を払って作業をしていますが、すぐ食べることを考えて作っています。もし、残ったものを持ち帰って食べて、お腹をこわしてしまったら大変です。

Q3 嫌いなものは残していいの？

「嫌い！」って思っても、食べてみると、意外においしいことがあります。残す前に、まず一口食べてみてください。味を経験しているのとしていないのでは大違い。「大嫌い」なものでも、大人になるにつれて「大好き」に変わることもあるのです。

☆ 今月の献立より ☆

- 15日 1年生の給食が始まります。
- 17日 入学・進級祝いメニューです。
- 19日 春炊きごはん…3月から5月が旬の新たけのこと、ふきを使い、混ぜご飯を作ります。
- 26日 かつおと大豆の甘辛煮…かつおの1回目の旬(4月から5月)に獲れる「初鯨」が登場します。初鯨は、身がしまっていて、あっさりしています。



給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。





4月献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	○	ごもくさいはん さばのぶんかぼし けんちんじる	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん しめじ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	630	18.0	41.6	2.9
10	水	○	ピザトースト イタリアンスープ くだもの(オレンジ)	ベーコン チーズ 牛乳 パルメザンチーズ 卵	食パン 米ぬか油 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん トマト 缶 ビーマン コーン ほうれん草 オレンジ	581	18.2	41.8	3.2
11	木	○	あぶたまどん さつまじる しおきゅうり	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	にんじん たまねぎ 枝豆 生姜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	662	16.9	32.4	3.1
12	金	○	ぶたごぼうごはん ししゃものみりんやき ごもくごじる	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも とり肉 大豆 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	589	22.8	32.7	3.4
15	月	○	チキンライス ABCスープ みかんいりとうにゅうかんでん	とり肉 牛乳 ベーコン 寒天 豆乳	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 砂糖 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 さやいんげん コーン 小松菜 みかん缶	580	15.0	26.8	2.3
16	火	○	コメツコカレーライス フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	650	12.5	29.9	2.1
17	水	○	せきはん さかなのさいきょうやき キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	ささげ 牛乳 さわら みそ 塩昆布 とり肉 豆腐	米 もち米 黒ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	582	20.5	26.8	2.7
18	木	○	キャベツのクリームスパゲティ あおなとコーンのソテー くだもの(オレンジ)	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	スパゲティ 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ 枝豆 小松菜 コーン オレンジ	634	16.8	35.3	2.3
19	金	○	はるたきごはん ちくさやき たっぷりやさいのみそじる	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	たけのこ にんじん ふき 干しいたけ えのきたけ さやいんげん 大根 たまねぎ 小松菜	585	17.6	29.8	3.0
22	月	○	わかめごはん じゃがいもそばろに もやしのごますあえ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 枝豆 もやし キャベツ	581	15.0	24.9	2.4
23	火	○	メープルトースト にくだんごいりやさいスープ ブロッコリーのソテー	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	食パン メープルシロップ マーガリン 片栗粉 春雨 ごま油 米ぬか油	にんじん たけのこ ねぎ 生姜 しめじ 白菜 にんにく ブロッコリー キャベツ	581	16.1	45.7	2.5
24	水	○	ごはん おろしとうふハンバーグ にんじんのグラッセ きぬさやのみそじる	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 マーガリン じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 さやえんどう	603	16.8	29.9	2.5
25	木	○	しせんみそどうふどん かいそうサラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	591	18.0	30.6	2.5
26	金	○	むぎごはん かつおとだいのあまからに やさいのからしふうみあえ よしのじる	牛乳 かつお 大豆 とり肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 白ごま ごま油 米ぬか油 こんにゃく	生姜 もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	624	22.6	24.4	2.4
30	火	○	むぎごはん ちくぜんに じゃこのんにくしょうゆあえ	牛乳 とり肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん れんこん たけのこ しめじ さやいんげん 大根 もやし 小松菜 にんにく	590	17.2	24.9	2.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回
※ 1年生の給食は、15日から始まります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	604	17.6	31.8	2.6	362	101	2.5	249	0.29	0.47	17	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上