



ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

☆ 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」になることもあるのです。

☆ 今月の献立より ☆

- 13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。
- 21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。
- 28日 かつおと大豆の東煮…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。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えください。



学校給食の引き落としにご協力をお願いいたします。

4・5月の引き落としはありません。今年度最初の引き落とし日は、6月15日(木)になります。



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			
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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)		
7	金	○	五目菜飯 魚の和風ステーキ けんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マーガリン こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく しめじ たけのこ 小松菜 にんにく ごぼう 大根 白菜 ねぎ	570	20.9	31.6	2.5			
10	月	○	あぶたま丼 金時汁 塩きゅうり	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 みそ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	にんにく たまねぎ 枝豆 大根 ねぎ きゅうり	650	16.4	30.6	3.1			
11	火	○	ピザトースト イタリアンスープ 果物(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 にんにく トマト缶 ピーマン コーン ほうれん草 オレンジ	572	18.0	41.2	3.1			
12	水	○	こぎつねご飯 ししゃものみりん焼き 五目呉汁	鶏ひき肉 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	にんにく 枝豆 たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	619	22.4	34.2	2.6			
13	木	○	チキンライス ABCスープ みかん入り豆乳寒天	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 にんにく 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	590	14.0	29.3	2.2			
14	金	○	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 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	650	12.5	29.9	2.1			
17	月	○	赤飯 さわらの西京焼き キャベツの塩昆布和え 沢煮椀	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 にんにく 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	573	20.4	27.0	2.7			
18	火	○	キャベツのクリームスパゲティ 青菜とコーンのソテー 果物(オレンジ)	とり肉 牛乳 豆乳 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 にんにく 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	水	○	ご飯 マーマレードチキン きのこのごま和え 田舎汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ	米 米ぬか油 マーマレード 砂糖 白ごま 白すりごま 里芋 こんにゃく	生姜 にんにく 小松菜 しめじ えのきたけ もやし にんにく ごぼう 大根 ねぎ	572	19.4	25.5	2.5			
20	木	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 おかか和え	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆 かつお節	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ 枝豆 小松菜 キャベツ	577	15.5	24.5	2.3			
21	金	○	喜炊きご飯 千草焼き たっぷり野菜のみそ汁	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 にんにく ぶき たまねぎ 干しいたけ えのきたけ さやいんげん 大根 小松菜	580	17.5	29.8	2.7			
24	月	○	麦ご飯 筑前煮 磯香和え	牛乳 とり肉 さつま揚げ のり	米 大麦 米ぬか油 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	ごぼう にんにく れんこん しめじ たけのこ さやいんげん えのきたけ キャベツ 小松菜	591	16.6	24.5	2.0			
25	火	○	メープルトースト 肉団子入り野菜スープ 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	にんにく 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	576	16.4	45.9	2.5			
26	水	○	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ 絹さやのみそ汁	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 にんにく 大根 さやえんどう	603	16.8	29.9	2.5			
27	木	○	四川豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんにく しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり	596	16.0	30.7	2.7			
28	金	○	麦ご飯 かつおと大豆の東煮 野菜のからし風味和え 吉野汁	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 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	621	22.3	24.5	2.4			

※ 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16回

※ 1年生の給食は、13日(木)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	598	17.6	30.9	2.5	358	100	2.4	259	0.28	0.46	18	6.3
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