

4月 献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



このマークは旬の食材
を使っている献立です

| 日 | 主食 汁もの 主菜 副菜 | 牛乳 | ひとくち 一口メモ | 食 材 名 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | | |
|-------------|-----------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------------------|--------|---------------------|--------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------|-----|
| | | | | 赤の仲間 [血や肉になる] | | 緑の仲間 [からだの調子を整える] | | 黄の仲間 [熱や力のもとになる] | | | | 小学校 | 中学校 |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 7 金 | わかめごはん | 牛乳 | ~元気な体づくりをしよう~ 春休みはいかが でしたか? 今日から新しい学年としてのスタート です! 給食は学年が上がるごとに量が少しずつ 増えます。それはその学年に必要なエネルギーだ からです。皆の元気な体づくりを助けられるよ う、今年度もよろしくお願いします。 | わかめ | | | | | | | 534 kcal | 651 kcal | |
| | けんちん汁 | | 豚肉、豆腐 | にんじん、小松菜 | 大根、ねぎ、干しいたけ | | | | | 31.1 g | 36.5 g | | |
| | 鶏のハーブ焼き | | 鶏肉 | | | | | | | 11.7 g | 12.5 g | | |
| | こんにゃくサラダ | | ハム | | | | | | | 72 g | 93 g | | |
| 10 月 | ごはん | 牛乳 | ~みんなで協力して 楽しい給食の時間にしよう~ あいせいのよがっこう ねんせい きょう 会楽小学校の1年生は今日から給食が始まりま す。食べる前には手は洗いましたか? 左にごはん、 右に汁、向こうがわにおかず皿、牛乳とおはしは そろっていますか? みんなで協力して楽しい給食 の時間にしましょう。 | | | | | | | | 597 kcal | 727 kcal | |
| じゃがいものみそ汁 | 油揚げ、みそ | | にんじん | 玉ねぎ、ねぎ | じゃがいも | | | 27.7 g | 32.6 g | | | | |
| さわらの照り焼き | さわら | | | | さとう | | | 16.5 g | 18.3 g | | | | |
| なめたけ和え | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、なめたけ | | | | 80 g | 103 g | | | | |
| 11 火 | ねじりパン | 牛乳 | ~給食のパン~ 給食のパンはアレルギーの事 も考え、限られた材料で作らるので少し硬い感じ があるかと思います。基本のパンを色々な形にし たり、おかずをはさんで食べたり、パンの味が楽 しくなるよう工夫していきたいと思っています。 | | | | | | | | 647 kcal | 797 kcal | |
| ミネストローネ | 豚肉 | | にんじん、トマト | セロリー、玉ねぎ | じゃがいも、さとう | ひまわり油 | 20.7 g | 24.5 g | | | | | |
| 野菜コロッケ | | | グリーンピース、にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも、さとう、小豆粉、パン粉 | 米油 | 23.3 g | 27.2 g | | | | | |
| ツナサラダ | ツナフレーク | | にんじん | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ | | ひまわり油 | 86 g | 110 g | | | | | |
| 12 水 | ごはん | 牛乳 | ~絹厚揚げ~ 絹厚揚げ肉みそあんかけは 家庭ではなかなか登場しないメニューでも しれませんが、絹厚揚げの材料は大豆で大豆 は畑のお肉と言われるほど栄養がたくさん 詰まっています。給食では色々なソースを かけて絹厚揚げのメニューが登場します。 | | | | | | | | 654 kcal | 816 kcal | |
| ニラとコーンのスープ | ベーコン | | にんじん、にら | 玉ねぎ、とうもろこし | かたくり粉、 | | 28.5 g | 35.1 g | | | | | |
| 絹厚揚げ肉みそあんかけ | 絹厚揚げ、豚肉、みそ | | | ねぎ | さとう、かたくり粉 | ひまわり油 | 23.3 g | 28.3 g | | | | | |
| バンバンジーサラダ | 鶏肉 | | | きゅうり、キャベツ | さとう | ごま油、白すりごま | 79 g | 101 g | | | | | |
| 13 木 | キムタクごはん | 牛乳 | ~塩こうじ~ 塩こうじは米こうじ、塩、水で 作る発酵調味料で数年前から注目されていま す。名前のとおり塩気をベースにこうじのう ま味や甘味、香りが加わり、シンプルだけど 肉や魚、野菜までおいしくしてくれます。 | | | | | | | | 570 kcal | 695 kcal | |
| 五目汁 | 豚肉 | | にんじん、小松菜 | 白菜キムチ、つぼ漬け、ねぎ | 地元産コシヒカリ | ひまわり油 | 29.1 g | 33.9 g | | | | | |
| 魚の塩こうじ焼き | 鶏肉 | | | しめじ、玉ねぎ | かたくり粉 | | 16.6 g | 18.4 g | | | | | |
| 三色即席漬け | あじ | | にんじん | 大根、きゅうり | | | 72 g | 92 g | | | | | |
| 14 金 | ごはん | 牛乳 | ~学習献立~ 今日は高瀬中学校の昨年度家庭 科の授業で金田結和さんが考えてくれた献立で す。みんなが好きだからあげて、みそ汁はとうふ とわかめなど色々な食材を組み合わせ、バランス をしっかりと考えたりしながら献立を立ててくれま した。6つの色の食材が入っていますね。 | | | | | | | | 696 kcal | 845 kcal | |
| わかめと豆腐のみそ汁 | 豆腐、みそ | | わかめ | にんじん | 玉ねぎ、ねぎ | | 30.2 g | 35.4 g | | | | | |
| 鶏の唐揚げ | 鶏肉 | | | | かたくり粉 | 米油 | 23.5 g | 26.7 g | | | | | |
| ポテトサラダ | ハム | | にんじん | 玉ねぎ、きゅうり | じゃがいも、さとう | ノンエッグマヨネーズ | 86 g | 110 g | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 17月 | ごはん | ~さくらます~ まずは鮭の仲間ですが、鮭の旬は秋なのに対し、まずは春が旬の魚です。一説には桜が咲く噴水揚げされるので、さくらますという名前がついたともいわれています。身に含まれる脂が多く春を代表する魚の1つです。 | 油揚げ、みそ | 小松菜 | 大根、しめじ | 地元産コシヒカリ、強化米 |  | 571 kcal | 773 kcal |
| | みそ汁 | | ます | | | | | 29.1 g | 45 g |
| | ますの塩焼き | | | | | | | 17.1 g | 22.4 g |
| | ごま和え | | | にんじん | キャベツ、きゅうり | さとう | 白すりごま | 72 g | 93 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 2.5 g | 3.1 g | |
| 18火 | 丸パン(切り込み) | ~切り込みパン~今日のパンは丸パンです。横に切り込みが入っています。メンチカツやサラダをはさんでハンバーガーのようにして、食べてみてください。食べる前は石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。 | 鶏肉 | にんじん | たまねぎ、白菜 | 丸パン | | 645 kcal | 783 kcal |
| | 野菜スープ | | 豚肉 |  | たまねぎ | じゃがいも | | 21.9 g | 25.5 g |
| | メンチカツ | | | 赤ピーマン | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | パン粉、小麦粉 | 米油 | 23.8 g | 27.6 g |
| | フレンチサラダ | | | 牛乳 | | | ひまわり油 | 83 g | 105 g |
| | 牛乳 | | | | | | 2.7 g | 3.3 g | |

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。



目指せ! 給食マスター



給食当番のお仕事編

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 身だしなみを整えましょう | 協力して準備をしましょう | 1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう | 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのこしましょう |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|

当番以外の準備編

| | | | |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 机の上はきれいに片付けましょう | 換気をして空気を入れ替えましょう | 手をせっけんできれいに洗いましょう | 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

| | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 食事の重要性 <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | 心身の健康 <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> | 食品を選択する能力 <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| 感謝の心 <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> | 社会性 <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> | 食文化 <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p> |

給食の食べ方編

| | | | |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| よい姿勢で食べましょう | 口をとして、よくかんで食べましょう | 立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう | 時間内に食べ終わるようにしましょう |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|

後片付け編

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう | 食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう | 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう | 協力して後片付けをしましょう |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|

給食費の納入にご協力をお願いします

給食費は、食材の購入のみに充てられ、安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。今年度より給食費の保護者負担分への町村からの補助額が一人あたり1万円増額となりました。保護者のみなさまにご負担いただく給食費は 昨年度よりその分減額となります。保護者のみなさまには、給食の円滑な運営にご理解をいただきながら、給食費納入にご協力をお願いします。納入にあたっては、各学校のお知らせをご確認ください。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

