

# 給食だより 4月

令和5年度

勝浦町学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます



春のあたたかな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのごとと思います。みなさんが安心して食べられ、楽しみにしてもらえ給食をめざして今年度もがんばります。どうぞよろしくお願ひします。



### 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じ、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。



### 4月の献立紹介

- 12日(水)…進級と中1の入学をお祝いし、赤飯がついています。旬の若竹汁をそえて!
- 17日(月)…小1のはじめての給食です。まずは、食べやすいカレーライスから! 給食の雰囲気慣れ、好きになってくれるとうれしいです。
- 18日(火)…旬を迎えた新玉ねぎのみそ汁です。
- 21日(金)…きなこ揚げパンは、給食の人気メニューです。
- 25日(火)…旬のたけのこを使ったたけのこごはん! 春の香りがするかな~?
- 27日(木)…新玉ねぎをたっぷり使った新玉ねぎのすきやきです。

## 4月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー kcal 1人1日 1食分	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
11 (火)	ふたどん	牛乳	ひじきのずだちずあえ	635 25.9 20.3	牛乳 ふたにく ひじき ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅう り すだち	こめ おしむぎ あぶら さとう 白ごま
12 (水)	せきはん	牛乳	わかたけじる いわしのフライ こまつなのごまあえ	632 27.2 21.0	牛乳 あすき わかめ と うふ かまぼこ こんに ゃく おいしのフライ	たけのこ 葉ねぎ こま つな キャベツ	せきはん 白ごま あぶ ら 白ごま さとう
13 (木)	ごはん	牛乳	ホイコワロウ きりぼしだいこんのさん はいず	612 23.9 20.0	牛乳 ふたにく みそ わかめ ちりめん	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン こんにゃく しょうが だ いこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま油 てんぷん 白ご ま
14 (金)	セルフツナサラ ダサンド(食パン)	牛乳	パンプキンポタージュ (ツナサラダ)	660 29.3 31.3	牛乳 スライスチーズ とりにく ベーコン ツ ナ	かぼちゃ たまねぎ ほう しめじ にんじん かぼ ちゃ パセリ きゅうり	しょくパン こめご バ ター なまクリーム マ ヨネーズ
17 (月)	とりにくとレン スマめのカレー	牛乳	ハムとコーンのサラダ ふくしんづけ おいわいいちごゼリー	731 26.0 21.5	牛乳 とりにく レンズ まめ ハム	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく コーン キャベツ こまつ な ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら ごまドレッシング いちごゼリー
18 (火)	ごはん	牛乳	しんたまのみそしる とりのからあげ キャベツのレモンあえ	657 27.4 24.3	牛乳 ちくわ とうふ みそ とりにく	たまねぎ しんたけ に んじん 葉ねぎ しょう が キャベツ レモン	こめ てんぷん あぶら
19 (水)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうからうに ナムル	648 27.7 24.3	牛乳 ふたにく 厚揚げ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほう しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく も やし こまつな	こめ てんぷん あぶら 白ごま ごま油 さと う
20 (木)	ごはん	牛乳	だいずいりきんぴら さわらのてりやき きゅうりのかおりづけ	617 31.6 18.6	牛乳 ふたにく さつま あげ だいず さわら	ごぼう にんじん こんに ゃく たけのこ しょ うが ゆず きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 てんぷん
21 (金)	きなこあげパン	牛乳	おしむぎいりスープ アンサンプルエッグ	687 25.7 31.8	牛乳 きなこ ふたにく ベーコン アンサンプ ルエッグ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	コッペパン さとう あ ぶら おしむぎ
24 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ しょうまい ポテトサラダ	639 26.2 23.5	牛乳 ベーコン とうふ わかめ ポークしょう まい	たまねぎ にんじん き くらげ きゅうり コー ン	こめ 白ごま じゃがい も マヨネーズ
25 (火)	たけのこごはん	牛乳	えのきのすましじる アジのフライ ポイルキャベツ	603 27.3 19.4	牛乳 あぶらあげ こんに ゃく かつお とうふ か まぼこ あじふらい	たけのこ えだまめ に んじん えのきたけ 葉 ねぎ キャベツ	こめ あぶら たるたる そーす
26 (水)	ごはん しそひじき	牛乳	こうやどうふのたまごとじ とさのゆずかあえ	610 29.3 17.2	牛乳 ひじき こうやどう ふ とりにく さつまあげ ★たまご ちくわ けず りおし	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ こま つな ゆず酢	こめ さとう サラダ油 さとう
27 (木)	ごはん	牛乳	しんたまねぎのすきやき てづくりふりかけ	631 26.3 21.2	牛乳 ぎょうにく ふたに く やきとうふ ちりめん けずりおし こんに ゃく	こんにゃく しいたけ たまねぎ にんじん は くさい ねぎ	こめ 麺 あぶら 白ご ま さとう
28 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ミートソースパググッティ フロッコリーのサラダ	630 24.6 21.4	牛乳 ぎょうにく ふた にく	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース こんに ゃく トマトピューレ フロッコ リー キャベツ	コッペパン ジャム ス パググッティ あぶら ド レッシング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。



令和3年6月末よりホームページの「<sup>ほんじつ</sup>本日の給食」で<sup>まいにち</sup>毎日の給食の写<sup>しや</sup>真にコメントをつけたものを掲載しています。

←こちらのQRコードを<sup>よ</sup>読み取<sup>と</sup>っていただき、ぜひご<sup>らん</sup>覧ください。