

給食だより4月号



上勝町学校給食共同調理場
令和6年4月8日発行

新年度が始まりました。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、朝食をしっかりと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。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

学校給食予定献立表

日曜	献立名	カヤ熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
9 火	ハヤシライス、牛乳 やさしいサラダ	こめ、じゃがいも、あぶら ドレッシング	牛乳、ぎゅうにく だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん キャベツ、グリーンピース きゅうり、コーン	662kcal 21.0g 20.6g
10 水	ごはん、牛乳 さわらのやさしいあんかけ けんちんじる	こめ、かたくりこ、あぶら さとう	牛乳、さわら、とうふ あぶらあげ	にんじん、たまねぎ さやいんげん、こんにゃく ごぼう、だいこん、こまつな	657kcal 29.9g 19.4g
11 木	ごはん、牛乳 こやどうふのたまごとし こまつなとれんこんのごまあえ	こめ、さとう、ごま	牛乳、こやどうふ とりにく、たまご さつまあげ	たまねぎ、にんじん さやいんげん、こまつな れんこん	618kcal 28.1g 15.4g
12 金	コッペパン、牛乳 やさそば にらとたまごのスープ	パン、ちゅうかめん あぶら	牛乳、ぶたにく、いか かつおぶし、あおのり たまご、とうふ	キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし にら、ほうれんそう	599kcal 28.4g 22.2g
15 月	おやこどんぶり、牛乳 きりぼし大根とほうれんそう のツナあえ	こめ、さとう、ごま	牛乳、とりにく、たまご ツナ	たまねぎ、にんじん、みつば きりぼしだいこん ほうれんそう	607kcal 27.4g 21.5g
16 火	ごはん、牛乳 まーぼーあつあげ ナムル	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら	牛乳、あつあげ ぶたひきにく みそ、ハム	しょうが、ねぎ、たけのこ、たまねぎ にんじん、グリーンピース、にんにく しいたけ、チンゲンサイ、もやし	689kcal 26.5g 22.3g
17 水	せきはん、牛乳 とりにくのゆずソース すましじる、おいわいクレープ	こめ、こめこ、あぶら さとう、ごま クレープ	牛乳、あずき、とりにく とうふ	ゆず、たまねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ	738kcal 34.0g 22.0g
18 木	ポークカレーライス、牛乳 フルーツゼリー ふくじんづけ	こめ、じゃがいも カレールウ、あぶら いちごゼリー	牛乳、ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、りんご にんにく、グリーンピース パイナップル、もも、ふくじんづけ	712kcal 21.3g 16.7g
19 金	コッペパン、牛乳 やさハンバーグ、クチャップ ゆでブロッコリー、ポテトスープ	パン、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー、こまつな たまねぎ、にんじん、パセリ	586kcal 25.2g 23.4g
22 月	さんざいごはん、牛乳 あつやきたまご みそしる、はっさく	こめ、もちごめ、さとう じゃがいも	牛乳、とりにく、あぶらあげ あつやきたまご、とうふ みそ	わらび、にんじん、たけのこ えだまめ、たまねぎ こまつな、ねぎ、はっさく	635kcal 30.5g 21.7g
23 火	ごはん、牛乳 ちくぜんに キャベツのすあえ	こめ、さとう、ごま	牛乳、とりにく、あつあげ ちくわ、わかめ、しらすぼし	ごぼう、さやいんげん にんじん、キャベツ こんにゃく	633kcal 27.0g 16.4g
24 水	ごはん、牛乳、さばのみそに はくさいのゆかりあえ ひじきとじゃがいものいために	こめ、さとう、じゃがいも あぶら	牛乳、さば、みそ ひじき、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、はくさい ゆかり、にんじん さやいんげん	629kcal 22.5g 16.4g
25 木	ごはん、牛乳 やきにく、てづくりふりかけ あおりんごゼリー	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら あおりんごゼリー	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく みそ、しらすぼし かつおぶし、こんぶ	たまねぎ、にんじん、りんご キャベツ、ピーマン にんにく、ヤングコーン	707kcal 29.7g 18.1g
26 金	コッペパン、牛乳 とりにくとやさしいトマトに マカロニサラダ むぎごはん、牛乳 マスとえだまめのあまからあえ	パン、じゃがいも、さとう あぶら、マカロニ マヨネーズ	牛乳、とりにく、ハム	たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン きゅうり、キャベツ	625kcal 26.7g 28.8g
30 火	マスとえだまめのあまからあえ さつままいもとキャベツのみそしる	こめ、おおむぎ かたくりこ、あぶら さとう、さつままいも	牛乳、マス、みそ	えだまめ、にんじん たまねぎ、キャベツ、ねぎ えのきたけ	664kcal 29.6g 16.3g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。