

令和6年 4月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネル ギー kcal	たんぱく しつg	ししつ g	しょく えんg
9	火	ごはん	牛乳	やきにくふういため はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく はるまき	にんにく キヤベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン エリンギ	こめ あぶら	632	21.9	21.7	1.9
10	水	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ なまクリーム チキンハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト キヤベツ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	590	29.0	24.3	2.4
11	木	たけのごはん	牛乳	いわしのみぞれに ぐだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわしのみぞれに みそ	たけのこ しいたけ しめじ にんじん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ	こめ こんにやく さとう あぶら さといも	593	24.5	20.8	2.9
12	金	ごはん	牛乳	とりにくとがんものにも きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	637	23.7	18.2	2.0
15	月	ごはん	牛乳	はっぼうさい パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりささみ	はくさい しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり もやし	こめ さとう あぶら でんぶん ドレッシング	573	28.6	14.0	2.6
16	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなフライ ゆでやさい パックソース とんじる	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら ドレッシング じゃがいも	611	25.2	16.2	2.2
17	水	しょくパン	牛乳	キャベツのクリームシチュー れんこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう まぐろ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン れんこん えだまめ	しょくパン じゃがいも あぶら ごま ドレッシング	603	26.6	25.3	2.6
18	木	あおなごはん	牛乳	ぶたにくとはるさめのいためもの だいこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	だいこんば たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	こめ はるさめ あぶら さとう	577	22.2	15.0	2.9
19	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース やさいのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん こまつな えのきたけ コーン	こめ さとう あぶら でんぶん	621	23.0	19.8	2.5
22	月	(ごはん)	牛乳	さんしょくどん わかたけじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた たまご とうふ わかめ なた	しょうが ほうれんそう たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら いちごゼリー	700	31.2	26.1	2.3
23	火	ごはん	牛乳	とりにくのすだちふうみ こんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ	すだち キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	699	27.7	24.0	1.8
24	水	しょくパン	牛乳	はんぺんのピザふうやき はるさめとこんさいつくねのスープ	ぎゅうにゅう はんぺん まぐろ チーズ つくね	たまねぎ ピーマン こまつな にんじん コーン しょうが	しょくパン はるさめ	573	29.1	21.7	3.9
25	木	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ チンゲンサイのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	615	25.1	17.5	2.0
26	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	650	21.4	21.0	2.3
30	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	はくさいキムチ はくさい たまねぎ にんじん たら にんにく きゅうり コーン	こめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ	643	24.4	23.0	1.9

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

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、よろしくお願ひ致します。

☆早食いをせず、ゆっくりよくかんで食べましょう。

きゅうしょくのみにたくをきちんと
としましょう

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》
4月30日(火)(令和5年度3月分)
 振込日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。

- ぼろしにかみのけをきちんと入れる
- マスクははなまでおおう
- 手をせっけんできれいにあらう
- 白濁は拭きつけて
- つめをみじかくきる

「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供するにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

- 学校給食の目標(「学校給食法」第2条より)**
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
 - 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
 - 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
 - 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
 - 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
 - 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
 - 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
-