

# 給食だより 4月号



上勝町学校給食共同調理場

令和8年4月8日発行

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

**給食から学べること**

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

**給食当番の決まりを守ろう**

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p><b>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</b></p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</b></p>	<p><b>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</b></p>
<p><b>清潔な給食着を 身につける。</b></p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p><b>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を おおう。</b></p>	
<p><b>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</b></p>	<p><b>食缶や食器かごなど を床に置かない。</b></p>	<p><b>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</b></p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 臭を均等に 盛り付ける。</b></p>

日付	こんだて	ち・ほね・にくを つくるたべもの(あか)	ねつやちからになる たべもの(きいろ)	からだのちようしを ととのえるたべもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーあつあげ、ナムル とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう、あつあげ ぶたにく、だいず ぎよにくソーセージ	ごはん、かたくりこ さとう、ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	しょうが、たけのこ、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ えだまめ、ほうれんそう、もやし	715kcal 28.8g 20.1g
10 金	ブレーンパン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ はるにんじんのマカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	ブレーンパン、じゃがいも、さとう あぶら、マカロニ エッグケア・マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、とうもろこし	684kcal 23.1g 32.4g
13 月	ごはん、ぎゅうにゅう あじフライ、ソース ポイルキャベツ、とんじる	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく、あぶらあげ	ごはん、あぶら、さつまいも ばんこ、こむぎこ	キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ	669kcal 24.6g 22.0g
14 火	せきはん、ぎゅうにゅう はながたハンバーグのケチャップソース すましじる、さくらゼリー	あずき、ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう さくらゼリー	しめじ、たまねぎ にんじん、こまつな	634kcal 22.9g 16.1g
15 水	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどようふのそぼろに うめおかかあえ	ぎゅうにゅう、こうやどようふ とりにく、さつまいも、はんぺん	ごはん、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、こんにやく しいたけ、グリーンピース、キャベツ きゅうり、うめぼし	596kcal 25.8g 16.0g
16 木	ハヤシライス、ぎゅうにゅう フルーツあえ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース みかん、もも、パイナップル	709kcal 17.8g 19.7g
17 金	ブレーンパン、ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまいも、たまご、とうふ	ブレーンパン、あぶら ちゅうかめん	キャベツ、たまねぎ、にんじん あおりの、ほうれんそう、もやし	722kcal 29.7g 30.3g
20 月	なのはなごはん、ぎゅうにゅう さばのしょうがりに こんさいのみそじる	しらすばし、たまご ぎゅうにゅう、さば	ごはん、ごま、じゃがいも	なつぼう、だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ	638kcal 26.6g 18.5g
21 火	ごはん、ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのうまに ひじきとれんこんのごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひじき	ごはん、さとう、あぶら ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ ピーマン、しいたけ、えだまめ パプリカ、れんこん、こまつな	627kcal 22.9g 17.3g
22 水	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのゆこうソース しおこんぶあえ、ふしめんじる	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ ちくわ、あぶらあげ	ごはん、かたくりこ、あぶら さとう、ごま、ふしめん	ゆこう、キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ	659kcal 30.4g 18.2g
23 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 カレーにくじゃが いかのすみそあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、いか、わかめ	ごはん、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ わけぎ、キャベツ	655kcal 23.6g 19.5g
24 金	しょくパン、ぎゅうにゅう とうふのミートソースグラタン キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく チーズ、ウインナー	しょくパン、あぶら	たまねぎ、にんじん エリンギ、キャベツ	588kcal 28.3g 28.6g
27 月	さんさいごはん、ぎゅうにゅう きんぴらのつつみやき わかめスープ、きよみ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう わかめ、とうふ	ごはん、もちごめ、さとう ごま	わらび、にんじん、たけのこ えだまめ、たまねぎ、ねぎ ごぼう、しょうが、きよみ	583kcal 26.8g 17.9g
28 火	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそに はるきゃべつのすあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ さつまいも、あぶらあげ	ごはん、さとう、あぶら ごま	こんにやく、にんじん、ごぼう さいやいんげん、キャベツ、ゆず	683kcal 24.6g 24.5g
30 木	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのかばやき、ちくぜんに きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう、いわし とりにく、ちくわ	ごはん、かたくりこ、ごまあぶら あぶら、さとう、ごま	しょうが、きゅうり、れんこん さいやいんげん、にんじん	622kcal 26.5g 17.8g

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