

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄 養 量		
		主 食 等	牛 乳	お か ず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g	
10	木	はちみつパン	牛乳	ポトフ,チキンのフレーク焼き カリプロサラダ	はちみつパン,じゃがいも,パン粉,砂糖 ノンエッグマヨネーズ,コーンフレーク,植物油	牛乳,豚肉,鶏肉,粉チーズ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ,コーン ブロッコリー,カリフラワー	小 600 中 783	小 26.3 中 33.6	
11	金	ごはん	牛乳	かきたま汁,さばのみそ煮 ごまあえ	ごはん,片栗粉,砂糖,ごま	牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵 さば,みそ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,小松菜 しょうが,ほうれん草,	小 618 中 773	小 26.6 中 33.7	
14	月	ごはん	牛乳	大根と豚肉の煮物,厚焼き玉子 オレンジ1/6	ごはん,植物油,こんにゃく,砂糖	牛乳,豚肉,さつま揚げ,あさり 鶏卵	にんじん,しょうが,大根,ねぎ,オレンジ	小 578 中 727	小 22.8 中 29.6	
15	火	地粉うどん	牛乳	山菜入り五目うどん汁 季節のメニュー ちくわの磯辺揚げ小①中②,海藻サラダ,角チーズ	地粉うどん,小麦粉,植物油,ごま ごま油,砂糖	牛乳,豚肉,ちくわ,油揚げ,青のり,チーズ わかめ,茎わかめ,白杉のり,赤つのまた	にんじん,ねぎ,干しいたけ,小松菜,キャベツ,コーン わらび,えのきたけ,みずな,山うど,なめこ,たけのこ	小 589 中 826	小 24.3 中 33.9	
16	水	ごはん	牛乳	若竹汁 季節のメニュー チキンカレーマヨ焼き,ひじきと大豆の炒り煮	ごはん,ノンエッグマヨネーズ 植物油,砂糖	牛乳,かまぼこ,わかめ,鶏肉 ひじき,油揚げ,大豆,ちくわ	にんじん,たけのこ,玉ねぎ	小 656 中 811	小 26.6 中 32.9	
17	木	小1給食開始 こどもパン	牛乳	クリームシチュー,ハンバーグデミソース コーンサラダ	子どもパン,バター,じゃがいも ルウ,植物油,砂糖	牛乳,鶏肉,脱脂粉乳,豚肉	にんじん,玉ねぎ,コーン,白菜,パセリ マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レモン	小 675 中 878	小 26.1 中 34.0	
18	金	ごはん ふりかけ	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁 季節のメニュー 野菜コロッケ(ソース),ツナとごぼうのサラダ	ごはん,じゃがいも,小麦粉,パン粉 植物油,砂糖,ごま	牛乳,あさり,豆腐,みそ,ツナ 鶏卵,のり,かつお節,さば節	にんじん,ねぎ,小松菜,玉ねぎ,コーン,グリンピース キャベツ,きゅうり,ごぼう,かぼちゃ,トマト,ほうれん草	小 659 中 789	小 22.6 中 27.7	
21	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐,ポークしゅうまい② ほうれん草のナムル	ごはん,植物油,砂糖,片栗粉 ごま油,小麦粉,パン粉,ラー油,ごま	牛乳,豚肉,大豆 豆腐,みそ,ハム	にんじん,しょうが,たけのこ,ねぎ,にら グリンピース,玉ねぎ,ほうれん草,もやし	小 661 中 815	小 27.8 中 34.1	
22	火	ホット中華めん	牛乳	サンマーメンスープ,みそポテト小②中③ 中華サラダ	中華めん,植物油,片栗粉,ごま油 じゃがいも,小麦粉,砂糖,片栗粉,春雨	牛乳,豚肉,なると,みそ,ハム	にんじん,しょうが,にんにく,たけのこ,もやし キャベツ,ねぎ,きゅうり	小 631 中 858	小 22.5 中 30.0	
23	水	ごはん	牛乳	豚汁,さわらのみそマヨネーズ焼き おかかあえ 旬の魚	ごはん,植物油,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,さわら かつお節	にんじん,しょうが,大根,ごぼう,ねぎ もやし,ほうれん草,小松菜,パセリ	小 608 中 757	小 27.3 中 33.8	
24	木	フラワーロール	コーヒー ミルク	スパゲティミートソース,焼きウインナー② フルーツポンチ	フラワーロール,スパゲティ,バター ゼリー	コーヒーミルク,豚肉,大豆 粉チーズ,ウインナー	にんじん,にんにく,玉ねぎ,グリンピース みかん,もも,パイン	小 711 中 889	小 26.7 中 32.3	
25	金	ごはん	牛乳	チキンカレー,大豆とごぼうのカリカリ揚げ 花野菜サラダ	ごはん,植物油,じゃがいも,ルウ 片栗粉,砂糖,ごま	牛乳,鶏肉,脱脂粉乳,大豆 青のり,ハム	にんじん,玉ねぎ,グリンピース,ごぼう ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	小 735 中 893	小 25.9 中 32.5	
28	月	ごはん	牛乳	五目中華スープ,ヤンニョムチキン チーズサラダ	ごはん,片栗粉,砂糖 植物油,ごま	牛乳,ベーコン,なると 鶏肉,チーズ	にんじん,しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,えのきたけ にら,きくらげ,小松菜,キャベツ,ブロッコリー,レモン	小 677 中 848	小 23.4 中 29.3	
29	火	季節のメニュー			昭和の日					
30	水	ごはん	牛乳	春キャベツのみそ汁 魚の南蛮漬け,たけのご飯の具	ごはん,植物油,片栗粉,砂糖 ごま油,こんにゃく	牛乳,生揚げ,みそ,たら 油揚げ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ,しょうが たけのこ,干しいたけ,絹さや	小 613 中 763	小 24.4 中 30.6	
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。					給食回数 小学校14回		平 均 栄 養 量		小 644 中 815	小 25.2 中 32.0
					給食回数 中学校14回		基 準 栄 養 量		小 650 中 830	小 基準内 中 基準内

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。



4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた
新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食
を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。

* 給食費について

小学校月額 4,000円
(1年生4月分 2,795円)中学校月額 5,000円
(3年生3月分 2,865円)

保護者の皆様から納付された給食費は、給食用食材の購入のみにあてられ、
人件費、施設等の経費、光熱費は町で負担しています。給食費の未納は学校給食運営
に支障をきたしますので、期日までに必ず納めてください。

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのに
ひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、
ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレ
ジー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合
は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

<今月の献立メモ>

旬の魚	23日	さわらのみそマヨネーズ焼き
季節のメニュー	15日	山菜入り五目うどん汁
	16日	若竹汁
	18日	あさりと豆腐のみそ汁
	30日	春キャベツのみそ汁・たけのご飯の具

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、以下の食料を町の予算から提供します。

今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」の全てになります。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育
活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全
な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地産地消、食事のマナーなど、
さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正し
い理解を深め、健全な食
生活を育む判断力や望
ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協
同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解
を深め、生命、自然を尊重
する精神や環境の保全に
寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々
の勤労に支えられている
ことを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を
理解する。

7 食料の生産、流通
及び消費について、正し
く理解する。