

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)	体の調子をとのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
10	金	ごはん	牛乳	野菜コンソメスープ、豆腐ナゲット小②中③ ドライカレーの具	ごはん、小麦粉、ルウ じゃがいも、植物油、さとう	牛乳、ベーコン、豆腐、魚肉すり身 豚肉、大豆、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト ブロッコリー、ピーマン、にんにく	小 660 中 846	小 24.1 中 30.9
13	月	ごはん	牛乳	オニオンスープ、鶏肉の照り焼き ツナサラダ	ごはん、さとう、植物油	牛乳、とり肉、ベーコン ツナ	にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれん草 キャベツ、小松菜、きゅうり	小 602 中 750	小 24.3 中 30.1
14	火	ホット中華めん	牛乳	しょうゆコーンラーメンスープ カレー春巻き、春雨サラダ、(中)ミニゼリー	中華めん、じゃがいも、ごま油、小麦粉、 春雨、植物油、さとう、(中)ゼリー	牛乳、豚肉、わかめ、ハム	にんじん、長ねぎ、もやし、コーン、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、しょうが、にんにく	小 580 中 760	小 23.8 中 31.0
15	水	ごはん	牛乳	沢煮碗、さわらのみそマヨネーズ焼き おかかあえ 旬の魚	ごはん、さといも、こんにやく 片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、みそ、豚肉、生揚げ さわら、削り節	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ もやし、ほうれん草、小松菜、パセリ	小 602 中 749	小 29.2 中 35.9
16	木	小1給食開始 こどもパン	牛乳	コーンシチュー、ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ、寄居みかんゼリー	こどもパン、バター、ルウ、じゃがいも、植物油 さとう、ゼリー	牛乳、脱脂粉乳、とり肉 豚肉	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ、マッシュルーム ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、レモン	小 693 中 893	小 27.8 中 36.0
17	金	ごはん	牛乳	豚汁、野菜コロッケ(ソース) 菜の花のからしあえ 季節のメニュー	ごはん、パン粉 植物油、小麦粉、じゃがいも	牛乳、みそ、豚肉、豆腐	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ コーン、グリーンピース、もやし、菜の花、ほうれん草、キャベツ	小 637 中 755	小 20.4 中 24.4
20	月	ごはん	牛乳	かき玉汁、さばのレモン照り焼き ほうれん草のごまあえ	ごはん、片栗粉、ごま さとう	牛乳、とり肉、豆腐 鶏卵、さば	にんじん、たまねぎ、小松菜 ほうれん草、キャベツ、レモン	小 600 中 757	小 25.2 中 31.9
21	火	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁、みそポテト小②中③ ソーセージ入り野菜ソテー	地粉うどん、じゃがいも、小麦粉 植物油、さとう、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ 魚肉ソーセージ、みそ	にんじん、だいこん、長ねぎ、干しいたけ わらび、しめじ、なめこ、キャベツ、もやし、ピーマン	小 597 中 824	小 21.2 中 28.0
22	水	ごはん おかかふりかけ	牛乳	肉じゃが、厚焼き玉子 あまなつ1/6 旬の果物	ごはん、植物油、じゃがいも しらたき、さとう、ごま	牛乳、豚肉、鶏卵 かつお節、のり	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが キャベツ、あまなつ	小 632 中 769	小 26.9 中 32.4
23	木	はちみつパン	ヨーグル ミルク	春キャベツのトマトクリームスパゲティ 焼きウインナー②、ごぼうサラダ 季節のメニュー	はちみつパン、ルウ、オリーブ油 スパゲティ、ごまドレッシング	ヨーグル、ベーコン 牛乳、ツナ、ウインナー	にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ マッシュルーム、トマト、パセリ、ごぼう、コーン、きゅうり	小 689 中 852	小 25.5 中 30.3
24	金	麦ごはん	牛乳	きのこ野菜のカレー、大豆とかぼちゃのかりかり揚げ 花野菜のサラダ	麦ごはん、植物油、じゃがいも、ルウ 片栗粉、さとう、ごま	牛乳、豚肉、粉乳、大豆 ハム	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、マッシュルーム にんにく、しょうが、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	小 710 中 866	小 23.5 中 29.7
27	月	ごはん	牛乳	春キャベツと生揚げのみそ汁、魚の南蛮漬け たけのこごはんの具 季節のメニュー	ごはん、片栗粉、植物油、 さとう、ごま油、こんにやく	牛乳、生揚げ、みそ たら、油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、だいこん葉 しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、絹さや	小 614 中 756	小 26.4 中 32.2
28	火	ホット中華めん	牛乳	タンメンスープ、レモンチーズ蒸しパン 春野菜のサラダ、アーモンド小魚	中華めん、ごま油、蒸しパンミックス 植物油、さとう、アーモンド、ごま	牛乳、豚肉、チーズ 脱脂粉乳、ハム、小魚	にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ きくらげ、ピーマン、にら、レモン、菜の花、アスパラ	小 605 中 747	小 26.9 中 32.8
29	水			季節のメニュー	昭和の日				
30	木	黒パン	牛乳	肉団子と春キャベツのスープ、オムレツ 粉ふきいも、ヨーグルト	黒パン、じゃがいも 植物油、さとう	牛乳、とり肉、わかめ、鶏卵 あおのり、ヨーグルト	にんじん、キャベツ、たまねぎ えのきたけ	小 586 中 758	小 24.2 中 30.2
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 給食回数 中学校14回	平均栄養量 基準栄養量	小 629 中 792	小 25.0 中 31.1	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。

4月給食たより

入学・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をめざしてまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

給食から学べること

- 健康にいい食事のとり方
- 地域の産物
- 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



今月の献立メモ

- 旬の魚 15日 さわらのみそマヨネーズ焼き
- 旬の果物 22日 あまなつ1/6
- 季節のメニュー 17日 菜の花のからしあえ
- 17日 春キャベツのトマトクリームスパゲティ
- 27日 春キャベツと生揚げのみそ汁
- 27日 たけのこごはんの具
- 28日 春野菜のサラダ
- 30日 肉団子と春キャベツのスープ
- その他 16日 入学・進級祝いデザート

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけず、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

手をせっけんできれいに洗きましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってごぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。

★1日に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

★食べ物を吸い込むと危険です。

給食費について

今年度より、町立小・中学校の給食費を無償化します！

令和8年度から、子育て支援を推進するため、町立小・中学校の給食費を無償化いたします。町において給食にかかる食材費を負担いたしますので、昨年度まで保護者の皆様から納付していただいていた給食費はなくなります。また、給食センターの運営にかかる費用(人件費・施設等の経費・光熱水費等)も昨年と同様に町で負担してまいります。

