

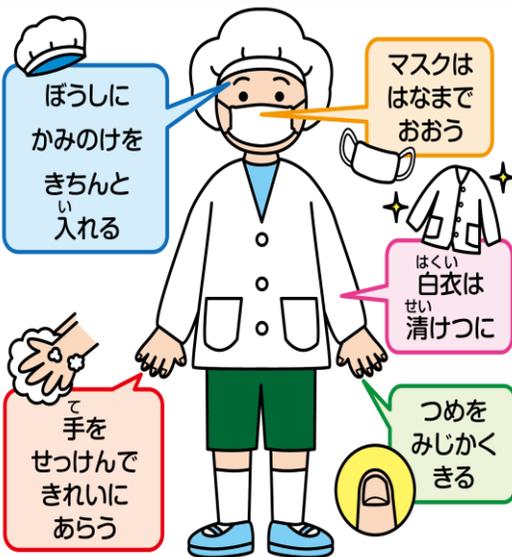
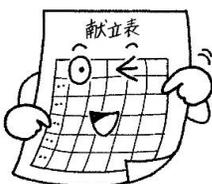


日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
9 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき あますつけ あつあげのみそしる 砥部町産	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ レモンかじゅう しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 21.1 12.5	612 27.8 17.9		Kcal g g
10 水	ごはん 牛乳 キャベツのメンチカツ だいこんのうめマヨあえ つくねいりすましじる 砥部町産	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	キャベツメンチカツ こんさいいりつくね	牛乳	ねぎ	だいこん きゅうり コーン ななおれうめ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	522 18.0 17.8	640 23.0 22.5	807 28.0 26.6	Kcal g g
11 木	ごはん 牛乳 やきししゃも ツナサラダ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく	あぶら ごまあぶら	まぐろ きゅうりにく	牛乳 ししゃも	にんじん	レモンかじゅう キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	472 18.1 11.6	613 25.4 17.7	755 30.2 20.4	Kcal g g
12 金	カレーピラフ(むぎごはん) 牛乳 おこめのささみカツ コールスロー ミノストローネ とうにゅうムース	こめ むぎ さとう じゃがいも とうにゅうプリン	あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	えび おこめのささみカツ ロースハム ペーコン むぎみそ	牛乳	にんじん ビーマン トマトみずに パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ セロリ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	539 20.8 16.0	661 25.9 21.6	789 30.2 24.3	Kcal g g
15 月	こくとうパン 牛乳 5しゆのやさいグラタン ポテトサラダ ほうれんそうのスープ いちご	パン くるさとう じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく やさいグラタン	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ しめじ コーン いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	470 14.6 18.0	646 21.6 24.0	820 26.0 30.2	Kcal g g
16 火	ごはん 牛乳 すりみあげ はるキャベツのおひたし ちくぜんに	こめ でんぶん こめこ さとう いたこんにやく	あぶら	とうふ すりみ いとかつお とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ えだまめ はるキャベツ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	493 20.7 11.9	631 27.6 17.2	771 32.3 19.6	Kcal g g
17 水	ごはん 牛乳 さばのしおごうじやき さつぱりあえ さつまじる	こめ さとう さつまいも	あぶら	さば ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きゅうり きくらげ しょうが レモンかじゅう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	491 21.4 14.4	638 28.9 20.6	779 33.9 23.4	Kcal g g
18 木	バーガーパン 牛乳 てりやきソースハンバーグ ポイルキャベツ ポークビーンズ	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ハンバーグ だいた ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	466 22.0 15.3	671 31.1 22.7	818 37.4 26.4	Kcal g g
19 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーやき だいたのサラダ ビーフンじる	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいた ロースハム とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	484 21.8 12.7	620 28.9 18.2	756 34.2 20.7	Kcal g g
22 月	キャロットパン 牛乳 チキンステーキ グリーンアスパラのサラダ とうにゅうスープ れいとうピーチ	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ クリスタルキャロット グリーンアスパラガス	にんにく しょうが レモンかじゅう キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ れいとうピーチ	エネルギー たんぱく質 脂質	435 22.3 12.1	627 30.7 18.7	767 36.9 21.8	Kcal g g
23 火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ひじきのあえもの しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	さわら しろみそ あかみそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり コーン もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	484 20.6 12.4	627 28.0 18.0	762 33.0 20.1	Kcal g g
24 水	とりごぼろどん(しろごはん) 牛乳 わふうサラダ はるキャベツのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく あかみそ ロースハム ひしおみそ ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ きゅうり だいこん たまねぎ はるキャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 20.9 11.4	616 27.8 16.5	750 32.8 18.8	Kcal g g
25 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ほうれんそうのおひたし みつばいりすましじる おめでとうデザート 行事食 新入・進級のお祝い	こめ でんぶん さとう おめでとうデザート	あぶら	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが キャベツ たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	518 18.9 14.2	657 24.9 20.0	792 29.8 22.7	Kcal g g
26 金	ごはん 牛乳 こめこぎょうざ かんぴょうのナムル マーボー豆腐 味	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいた あかみそ こめこぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり かんぴょう コーン たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	533 21.5 13.8	664 27.8 19.1	832 33.7 22.4	Kcal g g
30 火	ごはん 牛乳 さけのどりカラあげ チンゲンサイのそくせきつけ けんちんじる 砥部町産	こめ でんぶん さとう さといも こんにやく	あぶら	さけ いたかつお とうふ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	きょうねぎ ごぼう キャベツ たくあん しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	484 22.3 12.9	622 29.2 18.5		Kcal g g

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は米・七折梅・ほうれん草・いちごです。該当の食材に下線をつけて表示しています。

日本の味めぐり...4月は栃木県の味めぐり献立です!

☆今年度も、日本の食の魅力再発見! ということで、月に1回、日本の味めぐり献立を実施します。

【ぎょうざ】

栃木県では、ぎょうざがよく食べられています。栃木県の中でも、特に宇都宮市というところがぎょうざの街として有名です。ぎょうざがよく食べられるようになったのは、昔、栃木県の軍人が中国に行き、帰国後に栃木県に広めたとも言われています。給食では米粉の皮を使った米粉ぎょうざを出す予定です!

給食だより



令和6年 4月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 小笠原実夢)

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい場所、新しい仲間や先生と過ごす一年が始まりますね。
給食センターでは今年度も安全面や衛生面に配慮し、栄養
バランスのとれたおいしい給食を提供することで、子どもたちの
心と体の成長を支えていきたいと思ひます。
一年間、よろしくお願ひいたします。

おたよりを通して、食に関する
知識や地域の食材、食文化などを
お伝えしていきます。毎月発行し
ますので、ぜひご覧ください。



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>

学校給食は、生きた教材です！

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで、成長期であるみなさんの健康の保持・増進を図り、望ましい食習慣を身に付けてもらうことなどを目標にしています。

給食から学ぶこと

- ・栄養のバランス
- ・ふるさとの食文化
- ・より良い人間関係の形成
- ・食品の種類や特徴
- ・感謝の心
- ・食料の生産や流通、消費
- ・日本の伝統行事と行事食
- ・食事の喜びや楽しさ
- ・世界の食文化
- ・食に関する知識や理解、関心など



また、給食当番の活動からも学ぶことができます。給食当番は、順番に交替で回ってきます。給食当番になった人は、手を洗い、エプロンを着て、マスクをつけ、帽子をかぶって配膳室にみんなの給食を取りに行きます。配膳室に入る前には大きな声であいさつをしましょう。教室では、クラスみんなの分の給食を均等にお皿につぎ分けたり、後片付けをしたりします。給食当番の活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方、自分で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

学校給食を通して、今年もたくさんのお話を学びましょう。