



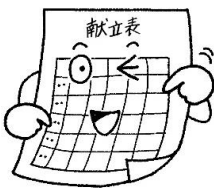
日曜日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
9	水	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ わふうサラダ けんちんじる	こめ でんぶん さとう さといも こんにやく	あぶら /ソイグ マヨネーズ	とりにく とうふ ぶたにく ロースハム ひしおみそ	牛乳	にんじん ねぎ しょうが きゅうり だいこん しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	491 21.0 14.6	631 27.6 20.3	792 32.9 23.5	Kcal g g	
10	木	とりごぼろどん(しろごはん) 牛乳 すのものはるきゃべつのみそしる	こめ さとう	あぶら	とりにく あかみそ ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	しょうが ごぼう えだまめ だいこん きゅうり はるキャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	471 21.1 10.3	609 27.9 15.4	759 33.5 17.4	Kcal g g
11	金	ごはん 牛乳 とうふのかわりあげ おかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ でんぶん さとう こめこ じゃがいも	あぶら	とうふ すりみ いとかつお とりにく	牛乳 チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ えだまめ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	512 17.8 12.9	658 24.2 18.3	824 28.5 21.0	Kcal g g	
14	月	コッペパン 牛乳 ポークステーキ アスパラのソテー ミネストローネ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン キャベツ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	423 24.5 14.4	608 34.0 21.3	751 41.2 24.9	Kcal g g
15	火	ごはん 牛乳 あかうおのなんばんづけ きんぴらごぼう ビーフンじる	こめ でんぶん さとう ビーフン こんにやく	あぶら ごまあぶら	あかうお とりにく やきぶた	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう えだまめ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	504 19.3 12.0	648 26.3 17.5	809 31.0 19.8	Kcal g g
16	水	こうやどうふのそぼろごはん (しろごはん) 牛乳 だいずいりこ 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	こうやどうふ とりにく ローストだいず ぶたにく	牛乳 こにぼし	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 21.9 11.2	635 28.9 16.2	792 34.7 18.3	Kcal g g	
17	木	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン フレンチサラダ とうにゅうスープ きよみタンゴール	パン さとう マーマレードジャム	あぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ しめじ きよみタンゴール	エネルギー たんぱく質 脂質	433 23.3 13.0	618 31.9 19.6	755 38.4 22.8	Kcal g g
18	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ いそかあえ すましじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい えのき しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	476 18.5 13.3	613 24.6 19.0	764 29.6 21.8	Kcal g g
21	月	こくとうパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ひじきサラダ ポークビーンズ	パン くらざとう さとう	/ソイグ マヨネーズ あぶら	さけ だいず ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	452 24.2 14.7	645 33.6 21.7	793 40.8 25.4	Kcal g g
22	火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのたつたあげ こんにやくソテー うちまめじる	こめ でんぶん いとこんにやく さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	ホキ ベーコン うちまめ ぶたにく むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	476 20.2 12.1	612 26.8 17.4	765 32.0 19.8	Kcal g g
23	水	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため カラフルナムル しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ むぎみそ あげ	牛乳	にんじん ねぎ パプリカ	しょうが たまねぎ きょうねぎ コーン えだまめ もやし きゅうり きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	491 18.8 11.8	627 25.2 17.1	788 29.9 19.6	Kcal g g
24	木	たけのごごはん 牛乳 はなのハンバーグ そくせきづけ ちくせんに おいわいクレープ	こめ さとう でんぶん こんにやく おいわいクレープ	あぶら	あげ とりにく はながたハバーグ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ たくあん れんこん ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 19.9 13.4	679 27.3 19.0	779 30.5 19.8	Kcal g g
25	金	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ トックススープ	こめ でんぶん さとう はるさめ トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とりにく	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが エリンギ たまねぎ コーン しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	507 16.9 11.8	649 22.7 17.2	811 26.9 19.4	Kcal g g
28	月	キャロットパン 牛乳 あかうおのこうそうやき だいずのサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	あかうお だいず ロースハム とりにく	牛乳	クリスタルキャロット にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	430 23.9 12.7	619 33.1 19.4	Kcal g g	
30	水	ひるぜんおこわ 牛乳 さわらのてりやき あますづけ さつまじる	こめ もちこめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	とりにく さわら ぶたにく むぎみそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	さんさい しいたけ キャベツ もやし レモンかじゅう しょうが たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	476 22.0 11.1	617 29.3 16.6		730 34.1 18.4



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。



給食をおいしく食べて 楽しく学ぼう



給食は食育の大切な教材となります。給食を通じて、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化などを子どもたちに、知ったり身に付けたりしてほしいと考えています。

ご家庭でも、「今日の給食はどうだった？」と話題にしていただき、食育を学校から子どもたちへ、子どもたちから家庭へ、また家庭から子どもたちへとつながり広げていけるようご協力をお願いいたします。

日本の味めぐり・・・4月は岡山県の味めぐり献立です！

☆今年度も、日本の食の魅力を再発見しよう！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。

【蒜山おこわ】

岡山県の蒜山地域で、昔からお祝いの時に食べられてきたのが、具だくさんの蒜山おこわです。一般的な鶏肉と干しいたけ以外に、季節の山菜を入れるのが特徴です。給食でも、山菜、鶏肉、干しいたけ、きやいんげんをもち米と一緒に炊き込んで作ります。

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、ほうれん草です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。



給食だより

令和7年 4月号
砥部町学校給食センター
(担当: 栄養教諭 立町文美)



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい場所での新しい生活が始まりましたね。給食センターでは、栄養バランスのとれたおいしい給食を通して、子どもたちの心と体の成長を支えていきたいと思えます。今年度も、よろしくお願いいたします。

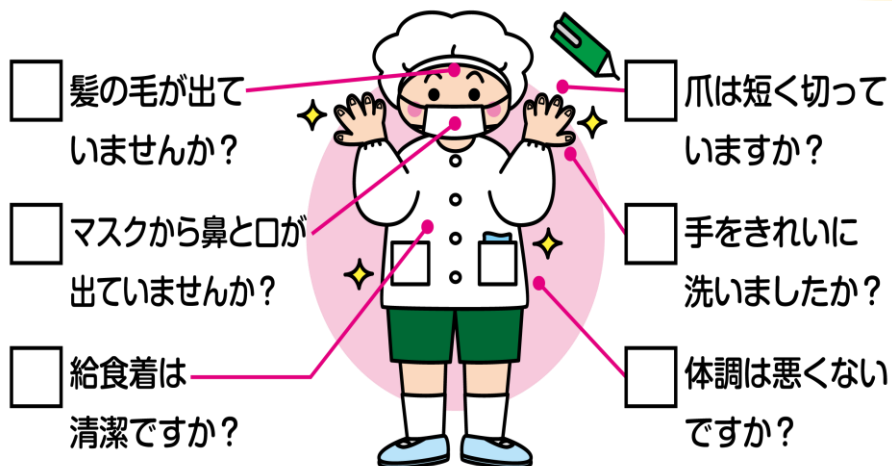
学校給食は「食」を学ぶ時間です！

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、健康によい食事や食文化、地場産物、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。



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ルギ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。

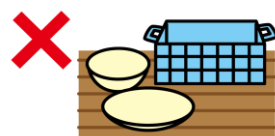
給食当番の人もそうでない人も、みんなで協力して準備をしましょう！



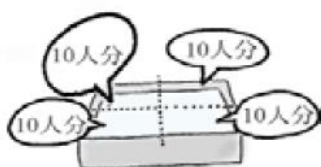
熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



40人分なら4等分した1/4から10人分をつぎます。



食器も4等分にしておくと、配ぜんしやすくなります。



給食のメニュー！ 作ってみませんか？

【磯香和え】

＜材料＞ 小学校4年生4人分

白菜	120g	砂糖	
ほうれん草	60g	薄口しょうゆ	
えのき	30g	刻みのり	

小さじ1/3 **ぼくたち**
小さじ2
1g



いい仕事します

＜作り方＞

- ① 野菜は下記の切り方通りに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、野菜をサッとゆで、ザルに揚げて冷ましておく。
- ③ ②の野菜の水気をよく絞り、調味料と刻みのりと一緒に和える。

＜切り方＞

白菜: 5mm幅のせん切り
ほうれん草: 1.2cm幅のせん切り
えのき: 株元を切って3cmのせん切り

えのきのとろみで味がよくからみ、のりの風味も合わさって野菜嫌いのお子さんでもべろりと食べられる副菜です！

汁物は、底からよくかき混ぜてからつぎましょう。



当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事につながる環境を整えましょう。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。新生活のスタートに合わせて、生活リズムを整えるためにも、まずは朝ごはんをしっかりと食べるところから始めましょう。