

4月 日・曜日	こんだて名		まいるのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	平均 栄養	エネルギー kカロリー	タンパク質 グラム	給食休み がっこう 学校・学年
	しゅよく 主食	しゅまい 主菜・副菜	おもにエネルギー のもとになる	おもにからだ をつくる	おもにからだ の調子を整える	栄養	エネルギー kカロリー	タンパク質 グラム	がっこう 学校・学年
10 火	麦ごはん	きびなごかりフライ(3個) 海そうサラダ マーボーどうふ	ごはん 麦 油 かたくり粉 ごま油	牛乳 きびなご 海そう みそ 笹かまぼこ ぶた肉 どうふ	きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ にはら	小 中	658 834	26.1 31.7	小学校
11 水	ココアパン	とうもろこしグラタン マセドアンスープ とり肉と大豆のトマト煮	パン オリーブ油 さとう マカロニ	牛乳 大豆 とり肉 ベーコン ひよこまめ	とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい だいこん トマト パセリ	小 中	641 813	23.5 28.4	大小1年 南小1年 金小
12 木	ごはん	ポークカレー うま塩キャベツ ヨーグルト	ごはん ごま油 油 じゃがいも 生クリーム	牛乳 こんぶ ぶた肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	小 中	658 809	20.4 23.5	大小1年 南小1年 金小
13 金	ごはん	春巻 アーモンドフィッシュ(中学校のみ) すきこんぶのいり煮 すいとん汁	ごはん 油 はるさめ さとう すいとん アーモンド	牛乳 油揚げ 笹かまぼこ こんぶ とり肉 小魚	こんにやく にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	小 中	642 811	21.8 26.8	大小1年
16 月	麦ごはん	赤魚のバンバンジーソースがけ バンサンスー とうふスープ	ごはん 麦 ごま油 ごま さとう はるさめ かたくり粉	牛乳 赤魚 かまぼこ たまご ハム どうふ	ねぎ きゅうり にんじん はくさい みずな	小 中	655 819	24.8 29.7	大小1年
17 火	ごはん	ハンバーグおろしソースがけ 五目きんぴら わかめと厚揚げのみそ汁	ごはん 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ さつま揚げ わかめ 厚揚げ	だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにやく ピーマン ねぎ えのき	小 中	658 833	29.5 35.7	
18 水	バターロールパン	オムレツ ひじき入りサラダ クリームシチュー	パン さとう じゃがいも バター	牛乳 たまご ひじき ツナ とり肉	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん たもぎたけ	小 中	655 847	26.3 32.5	
19 木	ごはん	さばのてり煮 けんちん汁 ほうれんそうのごまあえ	ごはん ごま さとう じゃがいも 油 ごま油	牛乳 さば どうふ 油揚げ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	636 794	28.4 33.8	
20 金	麦ごはん	ささかまぼこの天ぷら(青のり・カレー) ビーフソテー かきたま汁	ごはん 麦 天ぷら粉 油 ビーフ かたくり粉	牛乳 かまぼこ あおさ ベーコン どうふ たまご	キャベツ たまねぎ ピーマン ほうれんそう えのきたけ しいたけ	小 中	665 811	28.9 32.9	大小 金小
23 月	ごはん	ぎょうざ(2個) 八宝菜 フルーツゼリーあえ	ごはん ゼリー 油 ごま油 かたくり粉	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	にんじん しいたけ はくさい たけのこ たまねぎ チンゲンサイ バイン みかん もも	小 中	697 848	25.5 29.3	大中 金中
24 火	わかめごはん	とりのから揚げ かみかみあえ 五目うーめん汁 お祝いゼリー	ごはん かたくり粉 油 ごま さとう うーめん ゼリー	牛乳 わかめ とり肉 いか ぶた肉 なたね	にんじん だいこん きゅうり ねぎ ごぼう はくさい しいたけ	小 中	669 827	28.4 34.1	
25 水	米粉スイーツ チーズパン	かぼちゃチーズコロツケ(2個) まめまめサラダ ミネストローネ	パン 油 マカロニ ドレッシング	牛乳 大豆 ハム ベーコン ひよこまめ	かぼちゃ えだまめ とうもろこし トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	小 中	657 792	25.0 30.3	金中
26 木	ごはん	さわらのしょうゆこうじ焼き 角チーズ 切干大根のいり煮 もやしごま汁	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 さわら さつま揚げ 油揚げ ぶた肉 みそ チーズ	だいこん にんじん もやし たまねぎ みずな とうもろこし	小 中	640 802	28.4 34.3	金中
27 金	麦ごはん	厚揚げのキムチチーズ焼き キャベツのみそ炒め ワンタンスープ	ごはん 麦 ワンタン かたくり粉 油	牛乳 厚揚げ チーズ ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ねぎ はくさい もやし しめじ	小 中	634 794	26.8 31.4	大小 南小 金小 金中

☆献立は都合により変更になる場合があります。 ☆給食がある日は、牛乳がつかます。 ☆太字は大河原町産の食材です。

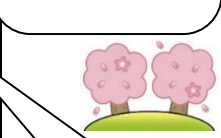


ヨーグルト
食べ終わったカップは重ねて返しましょう。

食育の日
毎月19日は食育の日です。来月から、郷土料理や世界の料理を取り入れます。お楽しみに！



ささかまぼこの天ぷら
ころもに青さが入っているいそべ揚げとカレー味の2種類の天ぷらをつくります。



入学・進級お祝い献立
人気のわかめごはん、デザートにいちごゼリーをつけました。

ご入学、ご進学おめでとうございます。
新しい学校、クラスにも、早く慣れるといいですね。
給食をみんなで楽しく食べて、勉強や運動もがんばりましょう。給食センターからおうえんしています！

学校給食の目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



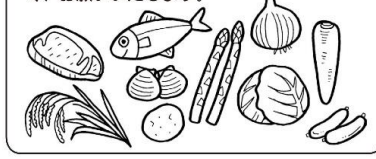
☆献立の内容
ごはん…月・火・木・金
パン…水
おかず…主菜・副菜・汁ものなど
牛乳…毎日

☆1食あたりの給食費
小学校 285円/食



Q. 給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域で作られた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。



- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食は、食育活動の一環として行われています。食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められています。



4月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	655	26	20.5	376	2.5
中学校	817	31.1	23.6	415	3.0

食物アレルギーにより牛乳を飲めない場合、保護者の申請により、牛乳代金相当額を返金することができます。申請方法等につきましては担任の先生、給食センターまでお問い合わせ下さい。
(給食センター 52-6894)