

令和6年度



# 4月きゅうしょくこんだてよていひょう

にゅうがく しんがく  
入学・進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしました。新しい学年、何をするにも健康が一番です。好き嫌いをせずに1日3回の食事をしっかりと、よく体を動かし、十分睡眠をとって、元気な体を作っていきます。

## 4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
10 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく くみそ だい ずミート		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバン ジャン たらす さけ オイスター ソース	エネルギー 601 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 26.5 g
	もやしナムル			さとう	ごま ごまあ ぶら	こまつな	もやし ホール コーン	しょうゆ す ラー ゆ	脂質 20.0 g
	ミルクデザート ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.2 g
11 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 668 kcal
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな にん じん	ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 26.6 g
	さばのたつたあげ	さば		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 29.2 g
	ごまネーズあえ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう	すりごま ノン エッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅう り ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 1.6 g
12 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 596 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さや い んげん	たまねぎ しらたき	みりん しお しょう ゆ	たんぱく質 23.5 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あ ぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 17.1 g
	ふうみづけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごま		キャベツ きゅう り しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
《1年生給食開始》									
15 (月)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	マッシュルーム た まねぎ にんにく	カレーウ チャツネ あかワイン トマト チャップ	エネルギー 644 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 21.0 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅう り ホールコーン	す しお こしょう	脂質 18.1 g
	いちご ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				いちご		食塩相当量 2.0 g
16 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 601 kcal
	もずくのかきたまみそ しる	とうふ たまご みそ	おきなわもず く				ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 24.4 g
	さけそぼろ	さけ			ごま			しお	脂質 20.4 g
	じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あ ぶら ごま	にんじん さや い んげん	ごぼう つきこ ん にやく	しょうゆ みりん と うがらし	食塩相当量 2.1 g
17 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー 560 kcal
	とりにくのクリーム ソース	とりにく ショ ルダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう		ホワイトルウ あぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム た まねぎ	がらスープ しお こしょう しろワイン	たんぱく質 18.1 g
	ツナとブロッコリーの サラダ	ツナ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ ホール コーン たまねぎ	す しお こしょう	脂質 15.0 g
	みかんジュース						みかん		食塩相当量 1.6 g
18 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 605 kcal
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ み そ		じゃがいも			ねぎ キャベツ	にほし	たんぱく質 23.6 g
	チキンたれカツ	とりにく		さとう パンこ こ めこ でんぷん	あげあぶら			しお こしょう しょう ゆ さけ みりん	脂質 18.3 g
	コーンいりおひたし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつな にん じん	もやし ホール コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
19 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 618 kcal
	かきたまじる	たまご とうふ		でんぷん		こまつな にん じん	ねぎ	にほし しょうゆ し お	たんぱく質 27.5 g
	しろみざかなのフライ	たら		パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお こしょう	脂質 21.3 g
	きりぼしだいこんのや きそばソース ぎゅうにゅう	ぶたにく	あおのり	あぶら		にんじん ピーマ ン	きりぼしだいこ ん もやし	ソース しょうゆ し お こしょう	食塩相当量 2.1 g
22 (月)	たけのこごはん	あぶらあげ		こめ さとう		にんじん	たけのこ	けずりぶし さけ しょうゆ	エネルギー 569 kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 23.6 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			しお みりん こ んぶ だし けずりぶし	脂質 21.2 g
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド アーモンドこ	こまつな	キャベツ きり ぼし だいこん	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
23 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 634 kcal
	みそわんたんスープ	ぶたにく なる と みそ		わんたん	ごまあぶら	にんじん なら	もやし ねぎ メン マ	がらスープ にぼし しちみとうがらし	たんぱく質 23.5 g
	はるまき	ぶたにく		さとう でんぷん こ むぎこ こめこ	あぶら あげあ ぶら ごまあぶ ら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	チキンエキス オイス ターソース しょうゆ こしょう しお	脂質 22.9 g
	しおもみ				ごま		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 609 kcal
	はるやさいのにももの	ぶたにく かま ぼこ がんもど き		じゃがいも さとう		にんじん	ごぼう たけのこ ふき こんにゃく	しょうゆ みりん に ぼし	たんぱく質 31.1 g
	ますのしおこうじやき	ます						しおこうじ しお	脂質 19.1 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま すり ごま	にんじん こまつ な	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (木)	アップルチップパン			こめこパン	さとう		りんご		エネルギー 660 kcal
	わかめスープ	とりにく とう ふ	わかめ	はるさめ	ごま ごまあぶ ら		えのきたけ	がらスープ しお こ しょう しょうゆ	たんぱく質 29.0 g
	ハンバーグのケチャッ プに	とりにく ぶた にく		でんぷん さとう	ぎゅうし		たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ ソース あかワイン しお こ しょう	脂質 24.0 g
	ビーンズサラダ	だいず		じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり ホール コーン	しょうゆ	食塩相当量 3.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 548 kcal
	ごもくじる	あつあげ				にんじん こまつ な	えのきたけ ねぎ しらたき	けすりぶし さけ しょうゆ しお	たんぱく質 25.2 g
	カレイのなんばんづけ	カレイ		さとう でんぷん	あげあぶら ご まあぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さけ とうがらし	脂質 16.8 g
	ちぐさあえ	たまご			あぶら	ほうれんそう に んじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 620 kcal
	はるやさいじる	あぶらあげ み そ		じゃがいも		にんじん さやえ んどう	かぶ ごぼう	にぼし	たんぱく質 25.4 g
	とりにくとだいずのご まがらめ	だいず とり にく		でんぷん さとう	あげあぶら ご ま		しょうが	しょうゆ さけ	脂質 19.5 g
	いちごゼリー				さとう		いちご		食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

ふるさとの食文化  
よりよい人間関係の形成  
世界の食文化  
食に関する知識  
日本の伝統行事と行事食

栄養バランス  
食品の種類  
や特徴  
感謝の心  
食料の生産  
・流通・消費

食事の喜び  
・楽しさ

給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方方を身に着けるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割りを果たすこと、協力して仕事をするなどなどを学びます。

みんなで協力して、楽しく学べる給食時間にしましょう。

今年も給食が始まります!  
～お知らせとおねがい～

献立表の活用

毎月、献立予定表と食育だよりを発行します。今年度も食育の観点から、さまざまな給食行事、行事食や旬の食材を取り入れた献立をなどを提供していきます。ぜひご家庭でも話題にしてください。

尚、献立予定表には、使用する主な材料名を示してあります。新たにアレルギー等の心配がある場合は、担任までお知らせください。

給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。

給食の停止と返金について

病気などの理由で10食以上連続して給食を食べないことがわかっている場合には、給食費を精算して返金いたします。担任を通してご連絡ください。

そのほか

給食では全員で配膳の準備・後片付けをします。ご家庭でもぜひ行わせてください。買い物や料理もできる範囲でお手伝いさせてあげてください。