

# 令和4年度 4月 給食だより

☆今月の目標☆  
準備や後かたづけを  
きちんとしてよう



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。



## 給食の準備・かたづけかた



### 【準備】

### 【かたづけ】

給食を食べる前には手をせっけん  
でしっかり洗ってください。

給食の食器や  
食缶は、落とさない  
ように協力して  
持ってください。

食べ終わったら食器をきちんと  
重ね、はしは向きをそろえて返し  
てください。  
残ってしまったものなどは  
きまりを守って集めて戻し  
てください。

給食当番の人は白衣をきち  
んと着ましょう。髪の毛が出  
ないようにぼうしをしっかりと  
かぶり、マスクもきちんとつ  
けてください。

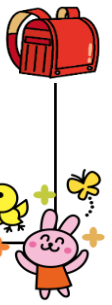
料理は、全員が  
バランスよく食べ  
られるように、バ  
ランスを考えて入  
れましょう。

いただきます・ごちそうさ  
まのあいさつも忘れずに!

確認願  
います!

1年生の補食給食は以下のとおりです。献立表内では、◎印で記載しています。

11日(月) ◎わかめごはん ◎ちくわの曙焼き ◎さくらゼリー	12日(火) ◎仲良しパン ◎ハンバーグ ◎津堅人参入りジャム	13日(水) ◎麦ごはん ◎五目揚げ豆腐 ◎くだもの(レッドグローブ)
--	--	--



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1年生給食なし	8日(金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(豚)	
		アーサ入り彩り焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ アーサ チーズ(乳)	赤ピーマン 玉ねぎ		
		千切りいりちー	三温糖 こめ油	刻み昆布 豚肉 かまぼこ(大豆)	角切り大根 こんにゃく 人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		さくらゼリー	さくらゼリー				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 89.3 g	
1年生補食給食	11日(月)	牛乳		牛乳			
		◎わかめごはん	米			炊込みわかめ	
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 なら キャベツ	花かつお	
		◎ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ(大豆)	裏ごし人参	しょうゆ(小麦・大豆)	
		青菜のごま和え	白すりごま 白ねりごま ごま油 三温糖		小松菜 もやし きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		◎さくらゼリー (1年生のみ)	さくらゼリー				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 82.2 g	
12日(火)	牛乳		牛乳				
	◎仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)					
	豆乳シチュー	じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン (大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー コーン	白ワイン シママース こしょう チキンブイオン(鶏)		
	◎ハンバーグ		国産ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)				
	◎津堅人参 入りジャム 	水あめ 三温糖 マーマレードジャム コーンスターチ		人参 人参ペースト りんごピューレ	レモン果汁		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 82.6 g		
13日(水)	牛乳		牛乳				
	◎麦ごはん	米 麦					
	じゃが芋とさつま芋の うま煮	じゃが芋 さつま芋 三温糖 こめ油	ちくわ(大豆) 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお ぬちまーす		
	◎五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ)				
	大根の梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けずり	大根 きゅうり もやし 人参	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 梅肉(大豆・りんご)		
	◎くだもの			レッドグローブ(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.9 g	炭水化物 100.7 g		揚げ油 ① 大豆	
14日(木)	牛乳		牛乳				
	クファジュシー	米 麦 こめ油 ラード(大豆)	ひじき 豚肉 ちきあぎ(大豆)	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	みりん しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお		
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒		
	ふーいりちー	ふ(小麦) こめ油	たまご ツナ 豚肉	キャベツ 人参 もやし なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	くだもの			ニューサマー(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 76.5 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
	15日 (金)	牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム しいたけ	白ワイン ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ポークブイヨン(豚)		
		トマトオムレツ		トマトオムレツ (たまご・大豆・鶏)				
		スイートポテトサラダ	さつま芋 はちみつ フレンチクリーミー ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ベーコン(豚) ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり レーズン	ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 531 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 66.2 g		
	18日 (月)	牛乳		牛乳				
		玄米入りごはん	米 玄米					
		ごま肉じゃが	じゃが芋 三温糖 こめ油 白すりごま ねりごま	豚肉 白みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 生姜 しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		ししゃものみりん焼き		ししゃも		みりん 酒		
		カミカミ和え	ごま油 三温糖	ツナ 荳わかめ	かんぴょう 人参 キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 98.2 g		
食育の日	19日 (火)	牛乳		牛乳				
		もずく丼	米 麦 	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお トウバンジャン ぬちまーす		
		冬瓜のみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 山東菜	花かつお		
		アセロラ フルーツポンチ	アセロラジュレ (りんご)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) りんご ナタデココ			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 98.1 g		
			20日 (水)	牛乳		牛乳		
カラフルピラフ	米 こめ油			鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)		
魚の ハニーマスタード焼き	オリーブ油 はちみつ			ホキ		ぬちまーす マスタード しょうゆ(小麦・大豆) 白ワイン		
キャベツと きのこのソテー	こめ油			ベーコン(豚)	キャベツ 人参 しめじ エリンギ コーン	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
元気ヨーグルト				元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 638 kcal			たんぱく質 26.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 83.8 g		
	21日 (木)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) 一口揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 大根 小松菜 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		いかの生姜焼き	三温糖	いか		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒		
		梅みそ	三温糖 白ごま こめ油	糸けずり赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		みりん 梅肉(大豆・りんご)		
		くだもの			ハニーマーコット (予定)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 16 g	炭水化物 92.7 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
22日 (金)	牛乳			牛乳			揚げ油 ② 大豆 小麦 豚 さけ
	ぬちまーラーメン	ラーメン(小麦・大豆)		豚肉 など(大豆) わかめ	もやし 人参 長ねぎ きくらげ コーン	しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏) 花かつお ぬちまーす ポークブイヨン(豚) おろしにんにく	
	さつま芋のごま天ぷら	さつま芋 小麦粉 ごま 大豆油		たまご		ぬちまーす	
	ミニトマト				ミニトマト		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 576 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 79.6 g		
25日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	麻婆豆腐	三温糖 かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	人参 玉ねぎ なら 生姜 たけのこ きくらげ しいたけ	おろしにんにく ケチャップ オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) しょうゆ(小麦・大豆) 酒 豆板醤 ポークブイヨン(豚) ぬちまーす		
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(大豆・鶏・豚・小麦・乳)					
	チョレギサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	刻みのり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆) レモン果汁 おろしにんにく		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 25 g	炭水化物 88.5 g			
26日 (火)	牛乳			牛乳			揚げ油 ③ 大豆 小麦 豚 さけ ごま たまご
	人参ごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	グルクンの シークアサーあんかけ	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	グルクン	人参 赤パプリカ きゅうり 玉ねぎ	ぬちまーす シークアサー果汁 りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)		
	からし菜炒め	ふ(小麦) こめ油 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆) ツナ	からし菜 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 695 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 87 g			
27日 (水)	牛乳			牛乳			
	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)					
	豆と穀物のチャウダー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく チキンブイヨン(鶏) カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ぬちまーす		
	サンドイッチ用卵焼き		サンドイッチ用たまご (たまご・大豆・小麦)				
	オーロラサラダ	フレンチクリーミー ドレッシング ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり 人参	ケチャップ ぬちまーす こしょう		
	くだもの			青りんご(予定)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 85.9 g			