

4月 給食献立予定表

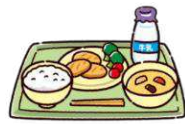


※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上り立天王中学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 日にち | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 献立名 | <p>給食が始まります</p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。</p>  | | <p>今月の平均栄養価</p> <p>エネルギー 759 kcal</p> <p>たんぱく質 31.7 g</p> <p>脂質 24.2 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁 みかんゼリー | <p>☆入学式☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ハヤシライス 花野菜サラダ | |
| | | | | 赤 | さば、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐、みそ | 豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、みそ |
| | | | | 緑 | 牛乳、ひじき | 牛乳 |
| | | | | 黄 | にんじん、ほうれん草 | にんじん、トマト、ブロッコリー |
| | | | | 赤 | 干し椎茸、枝豆、ねぎ | 玉ねぎ、舞茸、カリフラワー、コーン、キャベツ |
| | | | | 黄 | ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも、みかんゼリー | ごはん、強化押麦、じゃがいも |
| 米油 | 米油 | 米油、マヨネーズ、白すりごま | | | | |
| 日にち | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 献立名 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 棒餃子 ホイコーロー 中華スープ | <ul style="list-style-type: none"> バターロール 鶏肉のマスタード焼き 春雨とツナのサラダ じゃがいものスープ 元氣ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん チキンカレー キャベツサラダ | <ul style="list-style-type: none"> 三色どぼろ丼 野菜と厚揚げのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけみりん醤油焼き 塩きんぴら 豚汁 | |
| 赤 | 棒餃子、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐 | 鶏肉、ツナ | 鶏肉、鶏ひき肉 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、厚揚げ、みそ | ほっけ、鶏肉、豚肉、みそ | |
| 緑 | 牛乳 | 牛乳、ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 黄 | にんじん、青ピーマン、小松菜 | にんじん、小松菜 | にんじん、赤ピーマン | にんじん、小松菜 | にんじん、青ピーマン、小松菜 | |
| 赤 | キャベツ、にんにく、生姜、もやし、ねぎ | にんにく、キャベツ、きゅうり、ねぎ | 玉ねぎ、生姜、にんにく、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、黄ピーマン | にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ | ごぼう、筍、玉ねぎ、大根、ねぎ | |
| 黄 | ごはん | バターロール、片栗粉、春雨、じゃがいも | ごはん、強化押麦、じゃがいも | ごはん | ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも | |
| 米油 | 米油、白いりごま、ごま油 | パンパンジードレッシング | バター、すりおろしオレオンドレッシング | 米油 | 米油、いりごま、ごま油 | |
| 日にち | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 献立名 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグのアップルソースかけ ブロッコリーのソテー 豆腐のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ ミニココア揚げパン | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き 大根サラダ 担々風春雨スープ | <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん アジフライ (バックソース) いりどり キャベツのみそ汁 | |
| 赤 | ハンバーグ、ウィンナー、豆腐、みそ | 鶏肉、ツナ | 鮭、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ | 春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ | アジフライ、鶏肉、ちくわ、豆腐、みそ | |
| 緑 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳、わかめ | |
| 黄 | ブロッコリー、にんじん | にんじん | にんじん、小松菜 | にんじん、チンゲン菜、にら | にんじん、小松菜 | |
| 赤 | りんご、エリンギ、コーン、にんにく、もやし、ねぎ | キャベツ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、きゅうり | 玉ねぎ、グリーンピース、ねぎ | 大根、枝豆、生姜、にんにく、ねぎ | 干し椎茸、たけのこ、ごぼう、枝豆、キャベツ、玉ねぎ | |
| 黄 | ごはん | 中華麺、ミニココアパン、ミルクココア | ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく | ごはん、春雨 | ごはん、角こんにゃく | |
| 米油 | オリーブ油 | ごま油、いりごま、米油 | 米油 | 米油、ごま油、すりごま | 米油 | |
| 日にち | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 献立名 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばカレー煮 野菜の肉みそ炒め ごぼうのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 背割りコッペパン チリコンカン チースポテトサラダ コーンのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の甘酢煮 キャベツの塩昆布和え わかめのみそ汁 ぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの塩焼き 豚肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁 豆乳プリン | <ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 五目スープ ももゼリー | |
| 赤 | さば、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豆腐 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、鶏肉 | 鶏もも肉、鶏胸肉、豆腐、みそ | ほっけ、豚肉、厚揚げ、みそ | 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉 | |
| 緑 | 牛乳 | 牛乳、チーズ、わかめ | 牛乳、昆布 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 黄 | にんじん、青ピーマン | にんじん、トマト、ブロッコリー、水菜 | 小松菜、にんじん | にんじん、小松菜 | にんじん、チンゲン菜 | |
| 赤 | にんにく、生姜、もやし、キャベツ、ごぼう、ねぎ | 玉ねぎ、生姜、にんにく、枝豆、コーン | にんにく、キャベツ、もやし、ねぎ | 大根、干し椎茸、枝豆、玉ねぎ | ねぎ、生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、椎茸 | |
| 黄 | ごはん | コッペパン、じゃがいも | ごはん、角こんにゃく、ゼリー | ごはん、角こんにゃく、じゃがいも、豆乳プリン | ごはん、片栗粉、ももゼリー | |
| 米油 | 米油 | 米油、バター | 米油、ごま油、いりごま | 米油 | 米油、ごま油 | |
| 日にち | 29 | 30 | <p>おし5せ 長期欠席に伴う給食停止について</p> <p>病気等の理由で、長期欠席（連続3日以上）することが分かっている場合は、給食を停止することができますので担任にお知らせください。所定の用紙へ記入していただき、届け出を受けた5日後から給食を止められます。停止した分の給食費は、来年1月分の引き落としとして精算させていただきます。1月以降に給食を停止した場合については、年度末に返金いたします。（※給食の食材は事前に発注しているため、すぐには止めることができません。長期欠席が分かり次第、担任へお知らせください。）</p>  | | | |
| 献立名 | <p>昭和の日</p>  | | | | | |
| 赤 | 豚肉、ツナ、鶏肉、豆腐 | | | | | |
| 緑 | 牛乳 | | | | | |
| 黄 | にんじん、小松菜 | | | | | |
| 赤 | 生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし、ねぎ | | | | | |
| 黄 | ごはん | | | | | |
| 米油 | 米油、マヨネーズ | | | | | |

令和6年度



4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しいクラスでの1年が始まりますね。

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のために、安全で美味しい給食作りと給食指導を心がけていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

みんなで協力して給食準備・片付けをしましょう

窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。

換気

机の上をきれいに片づけましょう。

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

手の甲 手のひら 指の間 手首

給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。

※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。

食器や食缶は丁寧に運びましょう。運ぶ途中で床に置いたり、落としたりしないように気を付けましょう。

汁物は食缶の底の方からよくかき混ぜてみんなに行きわたるように盛り付けます。熱いのでこぼさないように注意しましょう。

ごはんやおかずは、全体の量を4等分にしてから一人分の目安量を決めて盛り付けましょう。例えばクラスの人数が32人であれば、一区画から8人分を取り分けると均等に盛り付けることができます。

和食の配膳を覚えよう！

副菜 主菜 汁物 副副菜 ごはんは左 おはしは手前にそろえる 汁物は右

給食時間はこう過ごそう！

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

食事にふさぐわい話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べましょう