

令和8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。新しい学年、新しい教室での一年が始まりますね。今年度もみなさんの成長と健康を支えられるよう、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## ～学校給食の役割～

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の健康や発育・発達を支えるのはもちろん、食育を推進するための「生きた教材」でもあります。特に給食時間は、準備・会食・後片付けの実践活動を通して、協調性や社交性、望ましい食習慣を養うことができます。

また、地場産物や郷土料理などを取り入れているため、地域の食文化に対する理解と関心を深める機会でもあります。

## 給食は準備から後片付けまでしっかりと



トイレをすませて、手をせっけんできれいに洗ってから着替える。白衣を着てトイレに行ってはいけません。



白衣がきれいか確認し、ぼうしの中に髪をしっかり入れてかぶります。長い髪の方はゴムやピンでまとめましょう。



鼻と口をしっかりとおおうようにしてマスクをつけましょう。



食器や食缶は丁寧に運びます。重いものは2人で持ちます。運ぶ途中で床などに置いてはいけません。

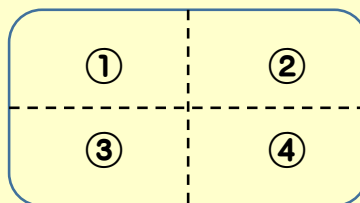


汁物などはよくかき混ぜて、みんなに行き渡るようにします。こぼさないように注意しましょう。



給食当番以外の人は、自分の席で読書をして静かに待ちましょう。

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。  
例えばクラス的人数が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。  
盛り残しがなく、きれいに盛り付けましょう。



感染症対策のため、体調が悪い時は給食当番の仕事ができません。給食準備をする前に、必ず健康チェックを行いましょう。また、給食当番以外の方も給食を食べる前に、必ずせっけんで手を洗いましょう。手を洗った後に靴ひもなどを触らないように気をつけましょう。触ったらもう一度手を洗おう！

# 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。

湯上市立天王中学校

曜日		月	火	水	木	金					
日にち		6	7	8	9	10					
献立名		<ul style="list-style-type: none"> <li>☆新形式☆</li> <li>・ごはん</li> <li>・ほっけの甘塩焼き</li> <li>・豚肉と根菜の煮物</li> <li>・キャベツのみぞ汁</li> <li>・元気ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆入学式☆</li> <li>・麦ごはん</li> <li>・三色どぼろ丼</li> <li>・野菜たっぷりみぞ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・チキンカレー</li> <li>・イタリアンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・豚肉の生姜炒め</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・大根のみぞ汁</li> </ul>						
						赤 1	ほっけ、豚肉、豆腐、みそ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、厚揚げ、みそ	鶏肉、鶏ひき肉	豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ	
						赤 2	牛乳、ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	
						緑 3	にんじん、ほうれん草	にんじん、ほうれん草	にんじん、ブロッコリー	ほうれん草、にんじん	
						緑 4	ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、枝豆、キャベツ、玉ねぎ	にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、ねぎ	玉ねぎ、にんにく、すりおろしりんご、キャベツ、もやし、黄ピーマン、レモン果汁	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、大根、なめこ、ねぎ	
						黄 5	ごはん、こんにゃく、じゃがいも	ごはん、強化押し麦、砂糖	ごはん、強化押麦	ごはん、強化押し麦、砂糖	
黄 6	米油、ごま油、いりごま	米油	バター、バーモントカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルドカレー、オリーブ油	米油、いりごま							
日にち		13	14	15	16	17					
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・春巻き</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・マーボー豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロールパン</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・炒り卵と野菜のソテー</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・アジフライ (パックソース)</li> <li>・塩きんぴら</li> <li>・玉ねぎのみぞ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・焼肉丼</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・アセロラミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉の香味焼き</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・水菜のすまし汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>						
						赤 1	春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	鶏肉、卵、県産大豆	アジフライ、鶏肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏鶏もも肉、豆腐	鶏肉、みそ、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐
						赤 2	牛乳	牛乳	牛乳、わかめ	牛乳、わかめ	牛乳、ひじき
						緑 3	にんじん、赤ピーマン、にら	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、トマト缶、トマトピューレ	にんじん、青ピーマン	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、小松菜	にんじん、水菜
						緑 4	大根、枝豆、にんにく、ねぎ	キャベツ、もやし、コーン、にんにく、玉ねぎ、セロリ	ごぼう、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ	にんにく、玉ねぎ、もやし、えのき、ねぎ	干し椎茸、枝豆、ねぎ
						黄 5	ごはん、強化押し麦、片栗粉	バターロール、じゃがいも、マカロニ	ごはん、糸こんにゃく、砂糖、じゃがいも	ごはん、強化押し麦、糸こんにゃく、砂糖	ごはん、糸こんにゃく、砂糖、春雨、ぶどうゼリー
黄 6	米油、青じそドレッシング、和風ドレッシングごま油	オリーブ油、バター	米油、いりごま、ごま油	米油、ごま油、いりごま	米油						
日にち		20	21	22	23	24					
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ハンバーグのアップルソースかけ</li> <li>・春雨とツナのサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏の塩から揚げ 2ヶ</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・ほうれん草のみぞ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さんまの蒲焼き</li> <li>・野菜の塩昆布和え</li> <li>・豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・木耳と卵のスープ</li> <li>・中華ポテト 2ヶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ねぎ塩豚丼</li> <li>・野菜と厚揚げのみぞ汁</li> </ul>						
						赤 1	ハンバーグ、ツナ、鶏肉、豆腐	鶏肉、厚揚げ、みそ	さんま、鶏肉、豆腐、みそ	豚肉、鶏鶏もも肉、豆腐、卵	豚肩肉、豚バラ肉、厚揚げ、みそ
						赤 2	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
						緑 3	小松菜、にんじん	にんじん、ほうれん草	にんじん、青ピーマン、小松菜	青ピーマン、赤ピーマン、小松菜、にんじん	にんじん
						緑 4	りんご、キャベツ、もやし	切り干し大根、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、にんにく	にんにく、ごぼう、たけのこ水煮、キャベツ、ねぎ	たけのこ水煮、りよくとうもろやし、にんにく、木耳、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし、ポッカレモン、大根、ごぼう、ねぎ
						黄 5	ごはん、強化押し麦、春雨、じゃがいも	ごはん、薄力粉、片栗粉	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも	ごはん、強化押麦、片栗粉、中華ポテト	ごはん、強化押麦
黄 6	棒々鶏ドレッシング	米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油	米油、ごま油、いりごま						
日にち		27	28	29	30						
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆振替休業日☆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・アドボ</li> <li>・いそべ和え</li> <li>・豆腐のみぞ汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・小松菜のみぞ汁</li> <li>・アイス風大福</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の平均栄養価</p> <p><b>エネルギー 762 kcal</b></p> <p><b>たんぱく質 30.1 g</b></p> <p><b>脂 質 24.2 g</b></p> </div>						
						赤 1	鶏もも肉、鶏ムネ肉、うすら卵、豆腐、油揚げ、みそ	いわし、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ			
						赤 2	牛乳、わかめ	牛乳			
						緑 3	にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん			
						緑 4	にんにく、キャベツ、もやし、ねぎ	ねぎ、玉ねぎ、椎茸、グリーンピース			
						黄 5	ごはん、角こんにゃく、砂糖	ごはん、糸こん、じゃがいも、アイス風大福			
黄 6	いりごま、ごま油	米油									

## 長期欠席に伴う給食停止について

病気等の理由で、長期欠席（連続3日以上）することが事前に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月に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。)