

令和6年度

4月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
 入学式	 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.5 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 793 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 23.4 g 	4日 小学校・中1なし ごはん 肉団子 きんぴらごぼう キャベツともやしのみそ汁	5日 小学校・中1なし デジプルコギ丼 (麦ごはん) 沖縄県産もずくスープ ヨーグルトレーズン ※デジとは韓国語で 豚肉という意味です
8日 入学祝いメニュー	9日	10日	11日	12日
ごはん 鶏の照り焼き ごましょうゆあえ 若竹みそ汁 いちごクレープ	ごはん ほっけのごま塩焼き 肉野菜炒め 厚揚げと大根のみそ汁	ポークハヤシライス (麦ごはん) ヨーグルト(ソファール)	ごはん 白身魚フライチリソース レタスとわかめのサラダ 中華スープ	青菜ごはん 干草厚焼き玉子 れんこんのみそマヨサラダ 豚汁
15日	16日	17日	18日	19日 食育の日メニュー
米粉パン ハンバーグトマトソース ツナとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ごはん いかの菜種焼き ひじきの中華炒め 大根と青菜のみそ汁	肉うどん (ゆでうどん) ごま酢味噌あえ 丸型きんとんパイ	ごはん マスのみりん醤油焼き 炒り豆腐 玉ねぎと青菜のみそ汁	チキンパエリア レンズ豆のスープ 焼きプリンタルト スペイン料理の日
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん ささみのレモン揚げ 塩きんぴら 高野豆腐と野菜のみそ汁	なかよしカレー(※) (麦ごはん) フルーツポンチ ※小麦乳卵不使用の アレルギーフリーです	ごはん いわしの梅煮 切り干し大根とひじきの炒め煮 五目汁	ハムピラフ かぼちゃグラタン 花野菜のカレーマリネ 豆と麦のミネストローネ	ごはん ソースカツ いんげんのごまあえ わかめともやしのみそ汁
29日	30日	毎月19日は食育の日です。 今年度は世界の料理や郷土料理 を提供します。4月はスペイン 料理です。ぜひご家庭でも話題 にしていただけると幸いです。 スペイン語クイズ スペイン語で「アホ」という 食べ物はなんでしょう？ ①にんにく ②たまねぎ ③トマト ※答えは裏面の食育だよりを見ましょう。		
昭和の日 桜	ごはん 鶏肉の香味焼き こんにゃくソテー キャベツと玉ねぎのみそ汁			

食育だより



令和6年度
4月号

八郎潟町学校給食調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。在校生の皆さん、進級おめでとうございます。給食では地域の食材や旬の食材を使用し、季節感のある料理の提供を心がけています。今年度も、安心・安全はもとより、子どもたちの楽しみとなる美味しい給食作りに努めて参ります。引き続きご理解・ご協力のほどお願いいたします。



こんなことに気をつけてます

～給食献立～

1 いろいろな食品を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- 子どものしこうに左右されことなく、さまざまな食品を体験させながら、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた献立を立て、生きた教材となるようにしています。

給食って、
すげーんだね。

4 かみごたえのある料理を

- よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまないで食べられない料理を取り入れています。(豆・小魚など)
- ※よくかむことは、あごの発達や、歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなるといわれていますヨ!

2 安全でおいしい手作り給食を

- 良質で安全な食品を選んで使用しています。
- 自然の味を生かしています。(だしは、煮干し・カツオ・昆布でとります)
- 食中毒防止に配慮した献立作りをしています。



5 食文化を伝える

- 日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。(赤飯、切り干し大根炒め煮、きんぴらごぼう、土用のウナギ、冬至かぼちゃ、雑煮など)
- 世界の料理を計画的に実施します。

3 生活習慣病予防に配慮

- 脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- できるだけ「魚料理」を取り入れています。
- 色の濃い野菜をかならず取り入れています。



毎月19日の食育の日は
世界の料理や郷土料理が
登場します。



今年度も1年間
よろしく願いいたします



クイズの答えは

①のんにくです

はつおん かくにん
発音を確認してみよう→

