

令和8年度

4月 予定献立表

こんげつ もくひょう
今月の目標
まげうしよく な
給食に慣れよう

※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。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校</p> <p>エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 22.5 g</p>	<p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校</p> <p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 27.0 g</p>	<p>8日 小1・中1なし</p> <p>小麦ごはん 鶏ごぼう丼(真) ツナとひじきのサラダ とうふのみそ汁</p>	<p>9日 小1・中1なし</p> <p>小麦ごはん ポークカレー 元気ヨーグルト</p>	<p>10日 入学お祝いメニュー</p> <p>ごはん ハンバーグ和風おろしソース ごましょうゆあえ 若竹みそ汁 お祝いクレープ</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん 米粉唐揚げ(2個) チョレギ風サラダ 大根と春雨のスープ</p>	<p>ごはん いかの菜種焼き ひじきのカレー炒め じゃがいもと青菜のみそ汁</p>	<p>小麦ごはん ポークハヤシライス フレンチサラダ</p>	<p>ごはん マスのみりん醤油焼き 竹輪入り野菜炒め 厚揚げと青菜のみそ汁</p>	<p>スパゲッティ ミートソース ビーンズサラダ</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>コッパン 鶏肉のマスタード焼き ツナとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ マーシャルビス(炒大豆)</p>	<p>ごはん さばのみそ煮(手作り) 炒り豆腐 もやしのごまみそ汁</p>	<p>肉うどん (ゆでうどん) のり入り厚焼玉子 ごぼうのみそマヨサラダ</p>	<p>小麦ごはん 三色そばろ丼(真) ほうれん草と油揚げのおひたし 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん ソースカツ レタスとわかめのサラダ 玉ねぎと青菜のみそ汁</p>
27日 中学校振替休業日	28日	29日	30日	
<p>にんじんごはん ささみのレモン揚げ コーンサラダ ABCスープ</p>	<p>ごはん ほっけピリ辛焼き 鶏肉と大根の煮物 豆腐と野菜のみそ汁</p>	<p>昭和の日 </p>	<p>ごはん 鶏肉の香味焼き 切り干し大根のオスターソース炒め 五目中華スープ</p>	<p>入学式 </p>

地場産物のお知らせ

- ・米
- ・サニーレタス
- ・かき菜



給食当番の身支度チェック



- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう

髪の毛が落ちないように



つばがとばないように

食育だより



令和8年度
4月号

八郎潟町学校給食調理場

ご入学・ご進級おめでとございます

新入生の皆さん、入学おめでとございます。在校生の皆さん、進級おめでとございます。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。



みんなの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ることなく、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。

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、よくかまないといけ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!

かみごたえ、給食の醍醐味。

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。

毎月19日の食育の日は日本全国のご当地給食や郷土料理が登場します。5月から楽しみに。

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。



今年度も1年間
よろしく願いたします



新入学児童のみなさんへ

★いままでがてかも……とおもっていたものもたべるれんしゅうをしてみよう!

きゅうしょくだと、おともだちやせんせいといっしょにたべるから、きつとたべられるよ!

