令和6年 4月

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338 FAX 39-5413

今月の予定

17日(水)… げんきっ子こんだて 「入学おめでとう献立」です。

(給食センターホームページ

げんきっきこんだて

毎月1回あります。季節の行事などを もとに、特別なテーマのある献立です。 季節の行事や食べ物、栄養のことなどを プリントで学校へお知らせします。

橋本市でとれる 今月のやさいなど

ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、

キャベツ、マッシュルームを使う予定です。

たいおう アレルギー除去食(ランチジャー対応)

17日、18日、22日、23日、25日はアレルギー たいはき は たいはき ひ たいしょう じ 除去食 (ランチジャー対応) の日です。対象の児 どう せいと しかく かこ しょくざい じょきょ きゅうしょく 童・生徒には、四角で囲った食材を除去した給食



を、専用のランチジャーで提供します。 http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html **給食センターホームページには、毎月の献立表、アレルギー対応の内容などについて掲載しています!** THE 939 日付 2 9 1 O 8 / ごはん 牛乳 ごはん 黄 牛乳 ごはん 黄 牛乳 パン 黄 牛乳 ごはん 黄 牛乳 黄 赤 赤 赤 赤 ぶたキムチいため こめこホキフライハニーマスタードソース ぶたにくとあつあげのみそに さばしょうがやき 1きれ 赤 とりにくのパリパリやき こめとホーフライ 12 赤 / はちみつ 2 揚げ油 黄 しょうゆ 0.9 たまごなしマヨネーズ5 黄 つぶマスタード0.75 さとう 0.72 ぶたにく たまねぎ 41 赤 / しょうゆ 25 赤 / みそ 使用材料 ぶたにく 4.1 赤 とりにく 1きれ 赤(しお 2) おろしにんにく 1 緑(こしょう 0.03) さとうす 41 緑 2 黄 50 赤 さとう あつあげ 2.3 黄 たくあんあえ キャベツ 28 緑 たまねぎ 30 緑 しょうゆ たくあん キャベツ 7.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 0.72 黄 さけ 0.5 35 緑(しょうゆ 0.14、 コーンサラダ にんじん 15 緑∖あぶら 0.4 黄 はくさいキムチ18 緑 あぶら 0.5 黄 キャベツのレモンずあえ ごぼう 10 緑 ほうれんそう 5.5 緑 2 黄 こしょう キャベツ 31 緑 こまつな 7 緑 とうもろこし 7 緑(コーンドレッシング3.7 黄) 1人あたりの使用量 ごま 0.01 三色栄養 35 緑 / レモンかじゅう1.35 緑 5 緑 さとう 1.4 黄 しょうゆ 0.6 す 0.51 キャベツ にんじん えだまめ 4 緑 < ほししいたけ 0.5 緑 献立名 だいずいりみそしる おかかあえ 0.45 赤 こまつな じゃことわかめのサラダ ひじき 8 緑 0.3 赤 にんじん ポークビーンズ わかめ 12 緑 20 緑 かつおぶし 0.9 赤 10 赤 きのこミックス 5 緑 だいず 19 赤 / あかワイン 20 赤 / さとう だいず わかめとだいこんのみそしる にんじん 8 緑(しょうゆ 1.2) ちりめんじゃこ 3 赤 だいこん 20 緑 わかめ 1 赤(あおじそ) しッシップ 3.2) ぶたにく あぶらあげ 5 赤/ みそ 6.5 赤 0.5 黄 0.3 赤 たまねぎ 25 緑 5 赤 こまつな 5 緑 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 25 緑 / みそ 6.5 赤 だしパック 1.15 わかめ みそポテト 30 黄 だしパック 1.15 45 黄 あぶら じゃがいも じゃがいも 0.5 黄 あぶらあげ とうふ だいこん 26 緑 しお 17 緑 こしょう 25 緑 じゃがいも 40 黄/みそ たまねぎ 1.8 赤 ミニフィッシュ に 赤 1 黄 さとう 黄 しょうゆ 2.25 黄 0.2 にんじん 0.01 でんぷん スプーンマークの日は 4. 6 9. 4 0.02 揚げ油 トマトピューレー バジル スプーンがつきます 1 人あたりのエネルギー (kcal) **├** トマトケチャップ 647 608 600 620 670 15 19 8 だいずいり 牛乳 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 げんきっ子こんだて 黄 赤 黄 てりやきハンバーグ ハンバーグ 12 赤 しょうゆ たまねぎ 5 緑 さとう にくそぼろどんぶり メルルーサのチリソース きょうりゅうカレー 牛乳 ほねくのこめこいそべあげ ごはん メルルーサでんぷんつき1きれ 赤 (チリソース 5.19) 揚げ油 黄 (ケチャップ 2.3) 0.95 黄 ごはん 黄 **きょうりゅうチキンナゲット** 1こ 赤 ぶたひきにく 30 赤 おろししょうが 1 緑 ほねくあげ 1まい 赤 あおのり たま143 あろししょうが0.45 緑 さけ でんぷん 0.95 0.1 黄 6 苗 揚げ油 ぎゅうひきにく10 赤/しょうゆ こめこ 4.65 20 赤 / こめこカレールウ12 60 緑 / ケチャップ 2 ひきわりだいず15 赤 さとう 2.14 黄 ぶたにく ナムル マカロニサラダ たまねぎ たまねぎ 32 緑 みりん 0.9 キャベツのごまずあえ 6 赤 / しょうゆ 1.32 27.6 緑 ごまあぶら 0.72 黄 6 緑 さとう 0.36 黄 5 黄/ たまごなしマヨネ-ス² 5.5 黄 11 緑 さとう 0.4 黄 8 緑 す 0.4 マカロニ じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 0.45 黄 にんじん 19 緑\あぶら **にんじん** キャベツ 35 緑/す 1. 7 25 緑 ウスターソース 1 きゅつッ とうもろこし にんじん こまつな ごま さとう えだまめ 4.5 緑 こまつな 10 緑 1.6 黄 マッシュルーム 3 緑 あぶら 2 黄 ぐだくさんスープ 2 黄 しょうゆ ごま おろしにんにく0.5 緑 はちみつ じゃことキャベツのあまずあえ 0.8 黄 とりにく 5 赤 あろししょうが0.5 緑 たまねぎ 25 緑 ガツメーアのもと1.9 じゃがいも 25 黄 しろフィン 1 にんじん 15 緑 しあ 0.05 キャベツ 10 緑 こむょう 0.02 きのこミックス 5 緑 パセリ 0.02 ぐだくさんみそしる おろししょうが0.5 緑 カレーこ 0.05 ちりめんじゃこ 5 赤/ す じゃがいものみそしる 1. 7 こしょう 0.3 赤 ごぼう 7 緑 6 赤 きりぼしだいこん2.5 緑 20 黄 ほししいたけ 0.5 緑 0.04 わかめ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 5 赤/みそ 6.5 赤 キャベツ 35 緑 さとう とうふ 1.6 あぶらあげ フルーツポンチ きゅうり 10 緑\しょうゆ あぶらあげ 6.5 赤 じゃがいも 30 黄 だしパック 1.15 じゃがいも 20 緑/みそ 6.5 赤 カクテルゼリー35 黄 10 緑 だしパック 1.15 たまねぎ 20 緑 ミックスフルーツ30 緑 ミニポテト 25 黄 もやし にんじん 10 緑 (みかん・もも・パインアップル) 627 628 700 628 628 0 24 26 牛乳 たきこみチキンライス 牛乳 牛乳 ごはん パン 牛乳 牛乳 ごはん 黄 ごはん 黄 黄 赤 赤 黄 黄 チキンライスのもと12 シイラのしおだれやき さわらたつたあげ 1きれ 赤 クリームシチュー にくじゃが シイラ 1きれ 赤 / ごまあぶら 1.44 黄 おろしにんにく0.3 緑 しお 0.18 ミートコロッケ に 赤 25 赤 **ぎゅうにゅう** 20 赤 60 緑 / こめこわ仆か 7 にくだんご 揚げ油 ぶたにく 22 赤 えだまめ 4.4 緑 たまねぎ 55 緑/しょうゆ 揚げ油 たまねぎ 6 1. 18) \ あらびきこしょう0. 02 たまれるこ じゃがいも 55 黄 CC - 23.1 緑 みりん さけ うめこんぶあえ じゃがいも 50 黄 しろワイン 3 黄 20 緑 ごま 0.3 黄 14 緑 しおこんぶ 0.22 赤 7 緑/はちみつ 0.22 黄 ポテトサラダ キャベツ 0.5 黄 にんじん 25 緑|あぶら グリーンサラダ だいこん しろいんげんまめ10 黄 しめじ 5 緑 こしょう 0.02 じゃがいも 35 黄/たまごなしマヨネーズ6 黄 いとこんにゃく18.7 緑\さけ きゅうり 0.22 黄 キャベツ 32 緑(コールスロードレッシシング3.5 黄 きゅうり 9 緑 さとう 0.4 黄 かつおぶし 0.5 赤\ しょうゆ 0.22 こまつな 8 緑 ハセリ 0.4 じゃことわかめのすのもの にんじん 7 緑 √ す ばいにく 0.3 緑 ちりめんじゃこ 3 赤/ す わかめ 1 赤/ さとう ごぼうサラダ ふわふわどうふのすましじる とうにゅうスープ 2. 52 わかめととうふのみそしる 7 赤 / コンソメスープのもと1.9 1.55 黄 こうやどうふ 1.1 赤 こまつな 5 緑 (フレーク↑) ほししいたけ 0.5 緑 ごぼう 15 緑(ゴマドレッシング 3.15 黄) あさり 0.5 赤 にんじん 5 赤 こまつな わかめ キャベツ 20 緑 あぶら きゅうり 1.05 黄 7 緑 ソーセージ 5 赤|あぶら 0.5 黄 あぶらあげ ごま 2 黄\ しお 35 緑 しお 0. 11 やさいボール 27 赤/しょうゆ 2.47 とうもろこし 7級 たまねぎ 0.05 20 赤 きのこミックス 3 緑 25 緑 / みそ 6.5 赤 20 黄 (だしパック 1.15 こしょう あぶらあげ 7 赤 しお 0. 17 たまねぎ じゃがいも 20 黄 6.5 赤 ふんわりやさいどうふ 小12・中22 赤 25 緑 \ だしパック 1.15 おいわいイチゴゼリー 12 黄 20 緑\パセリ たまねぎ にんじん 0.02 じゃがいも とうにゅう 20 赤 キャベツ 25 緑 602 643 650 616 29 がっ こうきゅうしょく ない よう * 学校給食の内容* 30 ごはん 牛乳 **とりにくのレモンソース** とりにてかぶかつき2つ 赤 / レモンかじゅう1.43 緑 揚げ油 黄 しょうゆ 2.2 さとう 2.2 黄 しょう わ かい べいはんきゅうしょく じっ し 昭和の日 (ごはん) 週に4回、米飯給食を実施しています。わかめご飯などの変わりご飯の日もあります。 イタリアンサラダ 週に1回木曜日に、パン給食を実施しています。 黒糖や柿ジャムを加えた黒糖パンや 25 緑 d す 2.3 8 緑 オリーブあぶら0.45 黄 5 緑 さとう 0.34 5 緑 0.16 2 しよう 0.01 キャベツこまつな (パン が 柿パンもあります。 献立表の「あぶら」と しょうがスープ

「揚げ油」は米ぬか油

20 赤 おろししょうが0.8 線 25 線 / フンソメスープのもと1.9 20 黄 しろつイン 1.5 15 線 あぶら 1 黄 1 線 0.05 1 線 2.7セリ とたじにたしたしたしたした。 をおいんのが

毎日1パックつきます。1パック 200 ccで市販牛乳と同じ内容のものです。 牛乳 発育期の子どもの血や肉、骨格を作る大切なたん白質やカルシウム源です。

いちじゅうにさい きほん にもの しゅさい さかな にく たまご だいずせい 一汁二菜を基本としたおかずです。煮物が主菜のこともあります。魚や肉、卵、大豆製 品、芋類、野菜類、海藻類、きのこ類、種実類などいろいろな食材を使います。

食べ物の三つの働き

食べものは、主にふくまれる栄養素の 体内での働きによって、右のように3 つのグループにわけることができます。 給食のように3つのグループの食品を 組み合わせて、主食(米、パンなど)、 しゅさい さかな にく たまご まめせいひん つか 主菜(魚、肉、卵、豆製品などを使っ たおかず)、副菜(野菜、きのこなど を使ったおかず)をそろえることで、 栄養のバランスをとることができます。

きいろのグルーフ

炭水化物や脂質を多く含む食品 デニスルギーのもとになる 食品 (米、パン、めん類、いも類、さとう、 あぶらなど)

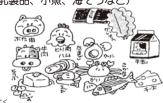


寝ているときも体温が保たれているよ。 運動するにはエネルギーがひつようだ

あかのグルーフ

(おかず

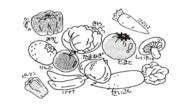
たんぱく質や無機質(カルシウムなど)を多く含む食品 また。 からだ 主に体をつくるもとになる食品 きかな E< たまご だいす だいすせいひん ぎゅうにゅう (魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、 乳製品、小魚、海そうなど)



筋肉がついたり、けががなおったり、か みがのびたりするね。牛乳や小魚には骨 や歯のもとになるカルシウムがおおいよ。

みどりのグループ

ビタミンや無機質を多く含む食品 主に体の調子を整えるもとになる食品 (巣物、野菜、きのこなど)



炭水化物や脂質がエネルギーになるのをたす | ける働きもしているよ。病気にかかりにくく しなったり、 傷がなおりやすくなったりするよ。

- ☆献立表の数量は、小学校 中学年の1人当りの分量 で単位はgです。
- ☆小学校低学年は中学年の 分量の10%減
- ☆小学校高学年は中学年の 分量の10%増
- ☆中学生は小学校中学年の 分量の20%増
- ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、 新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうござい ます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくな 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へ のご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。 「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ち もの た かた たいせつ とは違うそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。 がっこうきょういく いっかん 食事について正しい理解を深し 心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した 適切な栄養の摂取による め、健全な食生活を営む判断 人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。 健康の保持・増進。 力や望ましい食習慣を養う。 自然の恩恵への理解を深め、 明るい社交性と協同の 食を通して地域の伝統 食料の生産、流通及び消費に 生命、自然を尊重する精神 いつも感謝の気持ちを せいしん やしな 精神を養う。 ついて正しく理解する。 や環境の保全に寄与する態 もって食事をいただく や歴史を学び、食文化 を未来に伝えていく。 度を養う。 ことができる。 まい つき こんだてひょう はい ふ



🕮 毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、 食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

Ⅲ 紿食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

pうしょくとうばん しゅうかん こうたいせい きゅうしょく はいぜん じゅんび あとかたづ あこな きゅうしょくとうばん しゅう しゅうまつ 給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に 給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、 ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



て あら じょうず ほうほう 上手な手洗い方法

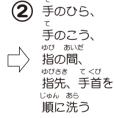
必ず手を洗いましょ

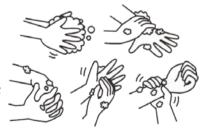
きゅうしょく まえ **給食の前に、**

ましょう。

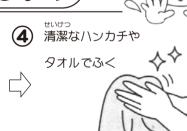
っくぇ うぇ かた づ **机の上を片付け**













⊋□を守りましょう



食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。









しょっき たいせつ あつか 食器は大切に扱いましょう。

