



かつ きゅう しょく
4月 給食だより

☀️ 早ね・早おき・あさごはん ☀️

れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和8年度 下条小学校

月	火	水	木	金
			9 1年なし	10
		小学校エネルギー650kcal /たんぱく質26.9g	フルーツサンド (食パン フルーツクリーム) ポークビーンズ 牛乳	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) 福神漬け和え お祝いデザート 牛乳
		赤 赤 体をつくる	ヨーグルト ぶたにく 大豆 牛乳	とりにく チーズ 牛乳
		黄 黄 体をうごかす	パン ジャがいも さとう 油	ごはん ジャがいも 油 ごま ごま油
		緑 緑 体の調子をととのえる	りんご缶 みかん缶 バイン缶 バナナ セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり にんじん
			613kcal/16.8g	721kcal/19.5g

給食は文部科学省の学校給食摂取基準を基に作成しています。



13 ごはん しらすふりかけ 切り干し大根のごまネーズサラダ 高野豆腐の旨煮 牛乳	14 わかめラーメン (中華めん わかめラーメンスープ) コーンしゅうまい こまつナムル 型抜きチーズ 牛乳	15 ごはん 厚焼き玉子 のり酢和え こまキムチ汁 牛乳	16 チーズパン たまご入りミモザサラダ あさり入りクラムチャウダー アセロラゼリー 牛乳	17 食育の日 ごはん さわらフライごまケチャップソース 荳わかめのごま油炒め きゃべつのみそ汁 牛乳
しらす ツナ ぶたにく こうやどうふ 牛乳	ぶたにく なると わかめ 牛乳	たまご かまぼこ のり あつあげ 牛乳	チーズ たまご ハム あさり 牛乳	さわら くわかめ 油あげ 牛乳
ごはん ごま ごま油 ジャがいも	ちゅうかめん ごま油 さとう ごま	ごはん ごま こんにゃく	パン さとう 油 ジャがいも パター	ごはん 油 さとう ごま
赤しそ きりぼしだいこん きゃべつ にんじん きゅうり しいたけ 玉ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ こまつな	ほうれんそう もやし きゃべつ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ はくさい	ほうれんそう きゃべつ にんじん 玉ねぎ パセリ	にんじん ごぼう きゃべつ しめじ 長ねぎ
620kcal/25.1g	614kcal/28.0g	601kcal/27.0g	643kcal/26.1g	625kcal/24.4g
20 ごはん きゃべつたっぷりホイコーロー わかめスープ 清見オレンジ 牛乳	21 山菜うどん汁 (うどん 山菜汁) 野菜のかき揚げ にんじんしりしり 牛乳	22 ごはん にしんの照り煮 カレーおから けんちん汁 牛乳	23 セルフ玉子サンド (食パン セルフ玉子サンドの具) ポトフ スライスチーズ 牛乳	24 しゃきしゃきそばろ丼 (ごはん しゃきしゃきそばろ丼の具) 厚揚げのみそ汁 清見オレンジ 牛乳
ぶたにく あつあげ たまご 牛乳	とりにく なると ツナ 牛乳	にしん おから ベーコン 牛乳	たまご ツナ とりにく ウィンナー 牛乳	ぶたにく とりにく あつあげ 牛乳
ごはん 油 さとう でんぷん ごま油	うどん 油 さとう ごま油	ごはん 油 ごま油	食パン ジャがいも	ごはん 油 さとう ごま
きゃべつ にんじん パプリカ しょうが にんにく 長ねぎ もやし しいたけ きよみオレンジ	わらび ぜんまい たけのこ にんじん こまつな 長ねぎ しいたけ ごぼう もやし	にんじん 玉ねぎ グリンピース だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ	きゅうり 玉ねぎ セロリ にんじん 玉ねぎ	玉ねぎ きりぼしだいこん しょうが グリンピース きゃべつ にんじん しめじ きよみオレンジ
630kcal/25.9g	603kcal/27.0g	603kcal/24.9g	631kcal/21.6g	581kcal/26.2g
27 ごはん さばのみそ煮 ごま酢和え 沢煮椀 牛乳	28 あさり入りトマトソース (ソフトめん あさり入りトマトソース) しょうゆフレンチ ミルクデザート 牛乳	29 昭和の日 	30 米粉パン いちごジャム アンサンブルエッグ もやしのカレーソテー マカロニスープ 牛乳	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
さば わかめ ぶたにく かまぼこ 牛乳	あさり ツナ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳		たまご ベーコン 牛乳	
ごはん さとう ごま はるさめ	ソフトめん 油 ごま		こめこパン ジャム 油 マカロニ	
しょうが きゃべつ にんじん もやし コーン えのきたけ ごぼう たけのこ 長ねぎ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ もやし きゃべつ コーン		もやし きゃべつ にんじん コーン 玉ねぎ チンゲンサイ	
630kcal/28.5g	636kcal/27.3g		592kcal/24.1g	

健康な体は...

毎日の規則正しい食事から



「安全」で「おいしい」給食が、子どもたちのもとへ届くように、がんばります！



★学校給食をしょうかいします★



給食の時間は、食べ物のことや栄養のことを勉強する時間です。一人一人が給食のきまりと食事のマナーを守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

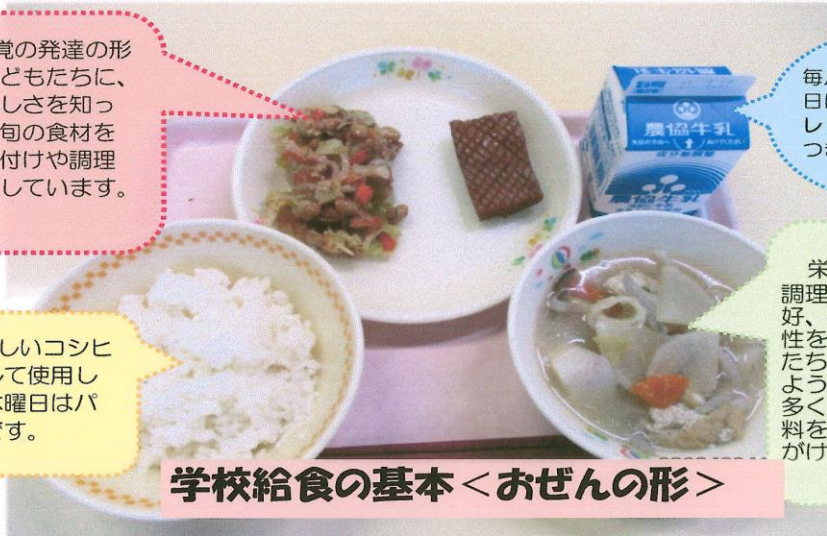
給食では、味覚の発達の形成時期である子どもたちに、食材本来のおいしさを知ってもらうために旬の食材を使用したり、味付けや調理法を工夫したりしています。

毎月19日食育の日には「アルビレックス牛乳」が つきます。

加茂市産のおいしいコシヒカリを年間を通して使用しています。火・木曜日はパンかめんの献立です。

栄養のバランス、調理法、季節感、嗜好、郷土料理、経済性を考慮し、子どもたちの嗜好が広がるように、できるだけ多くの食材と旬の材料を用いるように心がけています。

学校給食の基本＜おぜんの形＞



給食費について

令和7年度時点金額	一食単価	月額
小学校	320円	6, 336円

なお、小学校は令和8年度の給食費は無償となります。そのため徴収・返金ともにありません。



◆マナーを守って楽しく食事をしよう◆



食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないように「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



良い姿勢で、食器や箸をきちんと持って食べましょう。食べこぼしを防いで、食べやすくなります。



食べ物を口の中に入れてそのままおしゃべりしたり、くちやくちや音をたてながら食べるのは迷惑になるので、気を付けましょう。



食事中は席を立ちません。トイレは食事中に行かないようにすませてきます。また、早く食べ終わっても席を離れて騒いだりしてはいけません。

◆給食費の返金について◆

入院やけがなどで、連続して5日以上欠食することが予測される場合（土・日・祝日除く）は、連絡を受けた翌々日から給食を停止し、給食費を返金する対応をとっていましたが、**今年度は給食費無償化に伴い返金はありません。**しかしながら食品ロス削減のため、長期欠席等の予定がある場合は学級担任にお知らせください。

またインフルエンザなどによる学級閉鎖での欠食についても返金はありません。ご了承ください。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。