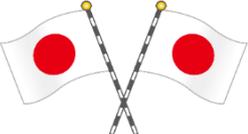


2024年 4月 給食だより

須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
日 予定など 主食 汁物 主菜 副菜 飲み物 その他	9 大麦めん 五目つけ汁 きつねもち ごま酢和え 牛乳	10 カレーライス[ごはん] [ポークカレールウ] チーズ入り福神漬け和え 牛乳 お祝いデザート	11 アップルチップコッペパン 豆乳クリームシチュー スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 牛乳	12 ごはん 沢煮焼 鶏肉の竜田揚げ おかか昆布和え 牛乳
赤 体をつくる	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛乳 とり肉 豆乳 卵 チーズ ベーコン ハム	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 かつお節 こんぶ
黄 体をうごかす	大麦めん もち 油 さとう ごま	ごはん じゃがいも 油 ルウ ごま ごま油 さとう	パン さとう 油 じゃがいも ルウ	ごはん 春雨 油 さとう
緑 体の調子をととのえる	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 もやし	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん その菜 いちご	りんご にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 小松菜 白菜 しめじ
小 中 エネルギー/たんぱく質	小 618kcal / 26.8g 中 763 kcal / 32.9 g	小 661kcal / 22.1g 中 846 kcal / 26.9 g	小 642kcal / 25.6g 中 860 kcal / 33.2 g	小 589kcal / 26.1g 中 749 kcal / 31.5 g
15	16	17	18	19 食育の日
ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのしょうが煮 のりナッツ和え 牛乳	ソフトめん ミートソース 切りほだいこん 切干大根のごまサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 さばのソース竜田 ひじきと大豆の煮物 牛乳	黒糖コッペパン あさり入りミネストローネ スコッチエッグ じゃがコーンチーズ 牛乳	ごはん かき玉みそ汁 鶏肉のカレー照り焼き 切り昆布の炒め煮 牛乳
牛乳 厚あげ みそ いわし のり	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば ひじき 大豆 油あげ	牛乳 ベーコン あさり 卵 ぶた肉 とり肉 チーズ	牛乳 卵 とうふ みそ とり肉 こんぶ さつまあげ
ごはん じゃがいも さとう アーモンド	ソフトめん 油 ルウ ごま油	ごはん かたくり粉 米粉 油 さとう	パン 黒さとう マカロニ 油 パン粉 ラード さとう じゃがいも パター	ごはん じゃがいも かたくり粉 ごま油 さとう
にんじん 大根 しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし	にんじん 玉ねぎ もやし セロリー にんにく しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん つきこん 長ねぎ しょうが さいいんげん	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト コーン パセリ	えのきたけ 長ねぎ にんじん さいいんげん
小 602kcal / 26.1g 中 762 kcal / 31.3 g	小 660kcal / 29.0g 中 823 kcal / 35.7 g	小 680kcal / 29.0g 中 865 kcal / 34.9 g	小 672kcal / 28.5g 中 873 kcal / 35.1 g	小 569kcal / 25.5g 中 722 kcal / 31.1 g
22	23	24	25 セルフバーガー	26
ごはん 鶏だんごのすまし汁 さばのみそ煮 小松菜としめじの炒め物 牛乳	醤油ラーメン[中華めん] [醤油ラーメンスープ] 春巻き 中華和え 牛乳	ごま焼肉丼[ごはん] 豆腐とわかめのみそ汁 [ごま焼肉風炒め] 牛乳	横割り丸パン ポテトスープ ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ 牛乳	ごはん 塩ちゃんこ鍋 肉じゃがコロケ 白菜と小松菜のツナ昆布和え 牛乳
牛乳 とり肉 さば みそ	牛乳 ぶた肉 なると わかめ	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 とり肉 油あげ とうふ 牛肉 ツナ こんぶ
ごはん さとう 油 じゃがいも	中華めん 油 ラード 小麦粉 春雨 米粉 ごま油 さとう	ごはん じゃがいも ごま油 さとう かたくり粉 ごま	パン じゃがいも ラード さとう 油	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも パン粉 小麦粉
にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 しめじ もやし	しょうが にんにく にんじん もやし にら 長ねぎ メンマ コーン 玉ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく ビーマン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ トマト にんにく しょうが コーン きゅうり	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 にんじん しいたけ しめじ にら キャベツ 小松菜
小 590kcal / 26.8g 中 給食なし	小 662kcal / 24.3g 中 859 kcal / 30.7 g	小 581kcal / 24.8g 中 746 kcal / 30.9 g	小 580kcal / 24.6g 中 786 kcal / 32.3 g	小 645kcal / 24.2g 中 850 kcal / 30.4 g
29	30	*4月の予定*		今日の給食について話そう
昭和の日 	ごま豆乳うどん[ゆでうどん] [ごま豆乳うどんつけ汁] 肉だんごの醤油だれ おかか和え 牛乳	【須田小】 9日 2年生以上給食開始 10日 1年生給食開始 【須田中】 9日 2年生以上給食開始 10日 1年生給食開始 22日 振替休業日		  献立表をご家庭内の 見やすい場所に張り 出して、ぜひ毎日話 題にしてください。
牛乳 とり肉 みそ 豆乳 ぶた肉 かつお節 ゆでうどん 油 ごま ラード パン粉	牛乳 ぶた肉 肉 豆乳 ぶた肉 かつお節 ゆでうどん 油 ごま ラード パン粉			献立や食べた感想を 聞いてあげてください。 気になったレシピは、 栄養教諭にお気軽に お尋ねください。
白菜 しめじ にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	小 660kcal / 27.9g 中 866 kcal / 37.0 g			

学校給食が始まります

期待と希望がいっぱいの新年度が始まりました。みなさんの成長を食の面から
お手伝いできるよう、今年度も力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をお届けします。
給食づくりのメンバー 調理員 田邊 美智代 鶴巻 典子 阿部 智子



「この献立のレシピが知りたい!」「何をどのくらい食べるといいの?」など、栄養や食について
お気軽にお聞きください! 連絡帳や子供、担任を通じてなど、可能な方法でいつでもどうぞ。

関(須田小にいます)



新年度が始まりました。学校給食は、子供たちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。今年も1年間、安全安心な給食づくりをしてみたいです。よろしくお願いします



学校給食は生きた教材です

望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割があり、基本は、栄養のバランスがとれるよう、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせたおぜんの形になっています。

主食は 月・水・金曜日・・・ごはん
火曜日・・・めんまたはパン
木曜日・・・パン

となっています。

米は加茂市産コシヒカリを使用しています。

学校給食の基本<おぜんの形>

大切な給食当番の仕事

給食当番になったら...

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきてきましょう。

