

4月

給食だより

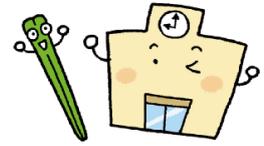


| 【4月分平均栄養面】 | | | | |
|------------|---------|-------|-------|------|
| | エネルギー | たんぱく質 | しじつ | えんぶん |
| 小学校 | 650Kcal | 234g | 23.7g | 26g |
| 中学校 | 827Kcal | 289g | 27.0g | 32g |

令和7年4月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。



| 日 | 曜 | 献立 | 熱や力になる | 体をつくる | 体の調子を整える |
|----|---|---|---------------------------|-------------------------------|---|
| 7 | 月 | 牛乳、ナポリタン キャベツとコーンのサラダ ジュリエンスープ | スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ | 牛乳、ウインナー ベーコン | 青ピーマン、玉ねぎ、キャベツ とうもろこし、大根、人参 |
| 8 | 火 | 牛乳、ごはん、炒り鶏 ひじきのピリッとあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 | ごはん、油 こんにやく じゃがいも | 牛乳、鶏もも肉 ひじき、ハム わかめ、みそ | 人参、ごぼう、しいたけ いんげん、枝豆 |
| 9 | 水 | 牛乳、ごはん、ホイコーロー もやしの中華サラダ、春雨スープ | ごはん、ごま油 春雨 | 牛乳、豚もも肉 | キャベツ、青ピーマン 長ねぎ、しょうが、にんにく 人参、もやし、きゅうり、白菜 チンゲンサイ |
| 10 | 木 | 牛乳、ごはん、白花豆コロッセ 野菜のみそ炒め、豚汁 | ごはん 油、じゃがいも | 牛乳 豚もも肉、白花豆 みそ、木綿豆腐 | 青ピーマン、キャベツ、人参 しょうが、玉ねぎ、ごぼう |
| 11 | 金 | 牛乳、マーボー豆腐丼(麦ごはん) ほうれん草と麩のみそ汁 バナナ | 麦ごはん、油 麩 | 牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、大豆 木綿豆腐、みそ | きくらげ、長ねぎ、ほうれん草 大根、バナナ、しょうが、にんにく |
| 14 | 月 | 牛乳、きつねうどん ココア蒸しパン | うどん、油 | 牛乳、鶏もも肉 油揚げ | 玉ねぎ、ごぼう、人参 ほうれん草 |
| 15 | 火 | 牛乳、ごはん、デミグラスハンバーグ ブロッコリーのソテー コーンクリームスープ | ごはん 油、バター | 牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン | 玉ねぎ、ブロッコリー 人参、とうもろこし |
| 16 | 水 | 牛乳、赤飯、☆タラフライ 小松菜のごまあえ 白菜とえのきのみそ汁 | ごはん、もち米 油、ごま | 牛乳、たら 甘納豆、みそ | 小松菜、もやし、人参、白菜 えのき |
| | | 香深魚業さんからの提供 | | | |
| 17 | 木 | 牛乳、ごはん、鶏の照り焼き ポテトサラダ、にらと油揚げのみそ汁 | ごはん、油 じゃがいも マヨネーズ | 牛乳、鶏もも肉 油揚げ、みそ | きゅうり、人参、にら |

新1年生
給食スタート

新

| 日 | 曜 | こんだて 献立 | ねつ ちから 熱や力になる | からだ 体をつくる | からだ ちようし とどの 体の調子を整える |
|----|---|--|---------------------------------|--|--|
| 18 | 金 | ぎゅうにゅう ポークカレー(麦ごはん) キャベツのツナあえ お祝いいちごゼリー  | むぎ 麦ごはん、油 じゃがいも ドレッシング | ぎゅうにゅう 牛乳、豚もも肉 ツナ水煮 | たま 玉ねぎ、人参、もやし キャベツ |
| 21 | 月 | ぎゅうにゅう 牛乳、みそラーメン あおのりポテト | ちゅうかめん 中華麺、油 じゃがいも | ぎゅうにゅう 牛乳 豚もも肉 | はくさい 白菜、玉ねぎ、人参 チンゲンサイ、にんにく しょうが |
| 22 | 火 | ぎゅうにゅう わか 牛乳、若ごはん、ザキザキザンギ キャベツ〜塩昆布を添えて、 はる 春が来たよみそ汁 みかんがみっかんねー (わかめごはん、鶏ザンギ、キャベツの しおこんぶ 塩昆布あえ、さつまいものみそ汁 みかん 蒸しパン)  | ごはん、ごま油 さつまいも | ぎゅうにゅう とり 牛乳、鶏もも肉 塩昆布、わかめ みそ | キャベツ、人参、玉ねぎ みかん、しょうが、にんにく |
| | | 新中1小6の 考えた献立 | | | |
| 23 | 水 | ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、さばのみそ煮 きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 ちゃんこ汁  | ごはん、油 | ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳、油揚げ もめんどうふ 木綿豆腐 にくだんご 肉団子 | にんじん 人参、切り干し大根、しいたけ はくさい 白菜、長ねぎ |
| 24 | 木 | ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、チキンチャップ マカロニサラダ、レタスのスープ | ごはん オリーブオイル マカロニ マヨネーズ | ぎゅうにゅう とり 牛乳、鶏もも肉 ハム、ベーコン | たま 玉ねぎ、人参、しめじ あお 青ピーマン、きゅうり、レタス |
| 25 | 金 | ぎゅうにゅう ぶたどん 牛乳、豚丼(麦ごはん) じゃがいもと小松菜のみそ汁 フルーツヨーグルト | ごはん、油 じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう ぶた 牛乳、豚もも肉 みそ、油揚げ ヨーグルト | たま 玉ねぎ、人参、ごぼう みかん、パン あお 青ピーマン、しいたけ、小松菜 |
| 28 | 月 | ぎゅうにゅう や 牛乳、焼きそば、春巻 どうふ 豆腐の中華スープ | ちゅうかむ 中華蒸し麺 あぶら 油 | ぎゅうにゅう ぶた 牛乳、豚もも肉 もめんどうふ 木綿豆腐、ベーコン | あお 青ピーマン、キャベツ、玉ねぎ にんじん 人参、小松菜、長ねぎ |
| 29 | 火 | しょうわ ひ 昭和の日  | | | |
| 30 | 水 | ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、肉じゃが おかかあえ、なめこと大根のみそ汁 | ごはん、油 じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう ぶた 牛乳、豚もも肉 かつお節、みそ | たま 玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、なめこ、大根 |

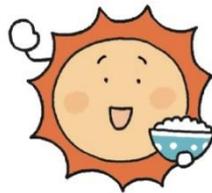
☆は香深漁協さんからの提供です。

フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。



4月

給食だより



令和7年 4月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



入学・進級 おめでとうございます！

新年度がスタートしました！新しい先生や友達に会い、希望に満ちあふれているのではないのでしょうか？学校給食は、食事の大切さを知り、成長期に必要な栄養をとるための食事です。

苦手なものや、初めて食べる料理もありますが、ぜひ、一口チャレンジしてみてくださいね！新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともきっとあると思います。



栄養教諭の安住 紗理奈と申します。みなさんがこの1年を健康に過ごせるよう、毎日の給食や食に関する指導を通じて応援していきます。今年度もよろしくお願ひします！



礼文町の給食！



町内の給食は、それぞれの学校で給食を作る施設がある、自校式給食となっています。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供できるように努めていきます。4人の調理員さんと力を合わせて作っていきますよ！



おかず等

和食を中心とし、洋食や中華等の献立も取り入れています。礼文町産のお魚などの海産物を使用した献立が登場します。



牛乳

豊富牛乳が毎日つきます。



主食

休み明けは麺、その他の日は米が中心の給食です。パンは学期に1回程度登場します。



食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

みじたくをきちんとしよう！

さんかくきん

かみをぼうしの単に
いれる。長いかみは
まとめておこう。

マスク

つばやはなみずが
とばないようにくちと
はなをしっかりと
おおう。

手洗い

せっけんをつかって
ゆびのさきやあいだ
手首もしっかりと
あらおう。

つめ

ながくのびすぎて
いないか、まいにち
チェックしよう。

ハンカチ

まいにち
新しいものと
とりかえよう

エプロン

せいけつなエプロンを
みにつけましょう。

今月の注目メニュー



たら ☆鱈フライ

まいつき ちょうない ぎよきょう きせつ あ さかな ていきょう
毎月、町内の漁協さんから季節に合わせた魚の提供を
していただいています。

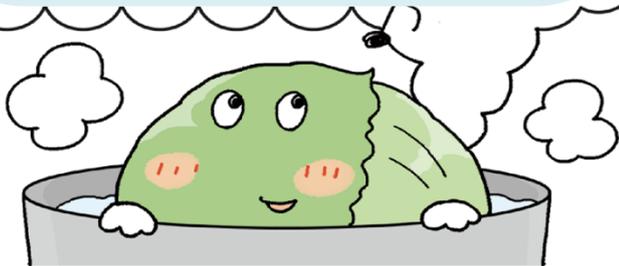
こんげつ たら しょう こんだて どうしょう
今月は、「鱈」を使用した献立が登場します。

にゅうがく しんきゅう ☆入学・進級おめでとうこんだて

がつ にち にゅうがく しんきゅう みな いわ
4月18日は入学・進級した皆さんをお祝いして
「いちごゼリー」の登場です。お楽しみに☆



※フェリーの運航や天候によっては献立の変更があります。ご了承下さい。



かてい がつこうきょうしよく 家庭とつながる学校給食

しよくいく がつこう おこな た かた
食育は学校ですべてを行うことはできません。よい食べ方や
た ちから み かにい きくば
食べる力がつくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただき
ねが
ますようお願いいたします。

きょう きょうしよく はな 今日の給食について話そう



こんだてひら かにいひら み やすい ばしょ ばしょ
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。



こんだて 食 食べた感想を聞いてあげてください。気に
なつた レンビは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

かてい しよくたく ご家庭での食卓では…



たの ばしょ ひたの 手 早くに届き、料理も食べる
食 べ物は多くの人の手で早くに届き、料理も食べる
人のことを思って作られます。感謝して食べる大切
さを折に触れて話してあげてください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまっ
たく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦
したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せる
ことも食育ではとても大切なことです。

給食のようす

きょうしよく きせつ しよくさい もくひょう ないよう
給食日よりでは、季節の食材や目標にあった内容、
きょうしよくじかん ようす しよく かん しどう ようす し
給食時間の様子、食に関する指導の様子をお知らせします。

ぜひ、お子さまと一緒にご覧ください。



食に関する指導で新中1小6の考えた
給食が登場します☆

