

# 給食だより

# 4月号

令和7年3月 伊米ヶ崎小学校  
(小出学校給食センター)

	月	火	水	木	金
	日にち エネルギー Kcal 塩分 g	こんげつ きゅうしよくもくひよ 今月の給食目標	2~6年生は 4月10日から 給食が始まります!	10 619 kcal 2.1 g	11 594 kcal 2.3 g
こんだて	おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物	給食のきまりを 身に付けよう!	1年生は 4月14日から 給食が始まります!	ごまじゃこ サラダ とりのてりやき ごはん なまあげのみそしる	だいず サラダ ぶたキムチ ごはん はるさめのちゅうかスープ
あか	おもに体をつくる食べ物			とりにく じゃこ なまあげ わかめ みそ きゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ とりにく きゅうにゅう
きいろ	おもに熱や力になる食べ物			ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	ごはん あぶら さとう はるさめ
みどり	おもに体の調子を整える食べ物			にんにく しょうが こまつな きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり はくさい ほししいたけ チゲソイ ねぎ
	14 597 kcal 2.2 g	15 615 kcal 2.4 g	16 610 kcal 1.9 g	17 698 kcal 2.6 g	18 590 kcal 1.7 g
こんだて	のりず あえ やさい コロッケ ゆかりごはん とんじる	ちゅうか サラダ しゅうまい ちゅうかめん	ひじきの わふう あつあげの マヨあえ ごはん さつまじる	おいわい クレープ はるいろ サラダ カレー (むぎごはん)	しょうゆ フレンチ アジの こうそう フライ ごはん みそけんちん じる
あか	ツナ のり ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	とりにく ぶたにく ハム なんと きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ ひじき ツナ かつおぶし とりにく きゅうにゅう	ハム ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう	アジ ハム とりにく とうふ みそ きゅうにゅう
きいろ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ さつまいも	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら
みどり	ゆかり たまねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ	キャベツ にんじん きゅうり きくらげ もやし メンマ ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく	たけのこ キャベツ ピーマン にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しめじ つきこん	キャベツ にんじん きゅうり コーン なのはな レモンじる たまねぎ しょうが にんにく	もやし ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ごぼう つきこん
	21 611 kcal 2.2 g	22 609 kcal 1.7 g	23 635 kcal 3.2 g	24 613 kcal 1.7 g	25 651 kcal 2.2 g
こんだて	ポテト ソテー ハンバーグ ごはん ワンタン スープ	はるキャベツ のツナマヨ あえ ぶたにくの しょうが いため ごはん なめこの みそしる	フレンチ サラダ ポーク ビーンズ アップルこめこパン シチュー	チャプチェ さわらの さいきょう やき ごはん さつまいもの みそしる	たくあん あえ とりの からあげ ごはん さわにわん
あか	とりにく ぶたにく ベーコン なんと きゅうにゅう	ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ だいずペースト きゅうにゅう	ぶたにく だいずミート だいず ハム とりにく とうにゅう きゅうにゅう	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ だいずペースト きゅうにゅう	とりにく かつおぶし ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう
きいろ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ワンタン	ごはん あぶら マヨネーズ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ こめこ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら ごま はるさめ
みどり	たまねぎ いんげん にんにく パセリこ にんじん はくさい もやし きくらげ ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい なめこ	りんご にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマトかん キャベツ こまつな きゅうり コーン	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく だいこん はくさい ごぼう ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん たくあん たけのこ ごぼう ほししいたけ えのきたけ キヌサヤ
	28 644 kcal 2.0 g	29 昭和の日	30 630 kcal 1.7 g	摂取基準値があります!	
こんだて	いちごゼリー きりぼしだいこんのナムル マーボーなまあげどん (むぎごはん)	4月29日 昭和の日	ポテツナ サラダ とりにくの しおこうじ やき ごはん わかたけ じる	エネルギー量 650kcal 塩分量 2.0g 未満	
あか	ぶたにく だいずミート あつあげ みそ ハム きゅうにゅう		とりにく ツナ わかめ とうふ きゅうにゅう	小出学校給食センターでは、小出小学校と伊米ヶ崎小学校の給食を作っています。	
きいろ	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま		ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	子どもたちが毎日元気に過ごせるように、おいしく	
みどり	にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん こまつな いちご		キャベツ にんじん きゅうり たけのこ もやし ねぎ	て栄養バランスの良い、安全・安心な給食提供に努めてまいります。	

※都合により献立は変更になる場合があります。

## ★学校給食は「食」を学ぶ時間です.....

栄養バランス  
食品の種類や特徴  
感謝の心  
食料の生産・流通・消費  
日本の伝統行事と行事食

ふるさとの食文化  
よりよい人間関係の形成  
食事の喜び・楽しさ  
世界の食文化  
食に関する知識・理解・関心

★給食準備の時間は、クラス全員で協力して、安全に行いましょう。

## ★「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう.....

午前中の活動を集中して取り組めるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう!

## ★お願い.....

- 給食の時間は、全員がマスクをします。毎日マスクを持ってきましょう。忘れてしまった時のために、ランドセルに予備を入れておきましょう。
- 手をきれいに洗ったあと、ハンカチで手を拭けるように、ハンカチも毎日持ってきましょう。
- 給食当番だった週末は、白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯をして、アイロンがけ(殺菌の意味もあります)をお願いいたします。休み明けに必ず持ってきましょう。

