














# 4月 献立表













魚沼市立小出中学校




<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>
<b>給食当番の健康&amp;衛生チェック</b> 感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。				<b>日にち</b> 副菜 主菜  主食 汁物 <b>エネルギー (kcal)</b> 使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品
<input type="checkbox"/> 下痢はしていない <input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない <input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている <input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った				
				
©少年写真新聞社2024				

<b>8</b>	<b>始業式</b>	<b>9</b>	<b>入学式</b>	<b>10</b>	<b>新入生歓迎会</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
小松ナムル  松風焼  おさつポテト	ピリ辛  こんにやく炒め	チヂミ 	パリパリ  サラダ	ユーリンチ  デザート 	もやしの  しょう油フレンチ	春雨と  ひき肉の炒め物	ポテト  サラダ	鯖の  ごま味噌焼
ごはん 豚汁	鶏ごぼう飯 いも団子汁	ごはん じゃが芋と小松菜のみそ汁	ごはん ヤージャン豆腐	ごはん 沢煮椀				
<b>811kcal</b>	<b>838kcal</b>	<b>786kcal</b>	<b>656kcal</b>	<b>769kcal</b>				




牛乳・鶏肉・豚肉・ハム・豆腐・みそ	牛乳・鶏肉・豚肉・みそ	牛乳・鶏肉・揚げちりめん・みそ	牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳・さば・豚肉・ハム・かまぼこ・みそ
こめ・こんにやく・しょう油・ごま・さとう・油・デザート	こめ・じゃが芋・こんにやく・ちりめん・油・デザート	こめ・じゃが芋・ワタシタシタ・さとう・油・デザート	こめ・春雨・さとう・油	こめ・じゃが芋・ごま・マヨネーズ・さとう
人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・ごぼう・大根	おぼう・人参・しななく・いんげん・大根・玉ねぎ・小松菜	ねぎ・しょうが・きゃべつ・もやし・えのき・玉ねぎ・小松菜	まくらげ・しら・玉ねぎ・人参・物の子・もやし・小松菜・とうもろこし・椎茸・白米	人参・とうもろこし・ブロッコリー・ごぼう・えのき・竹の子・椎茸・小松菜

<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
ブロッコリー  とこのサラダ	ほうれん草  の機マヨ和え	デザート 	たくあん  のサラダ	ひじき煮  チキンカツ 
切昆布煮	青のり  ピーンズ	ツナサラダ	鶏肉と  高野豆腐のチリソース	タルタルソース
ごはん そうめん汁	しょう油  らーめん	タコライス	豆腐の  中華煮	ごはん けんちん汁
<b>640kcal</b>	<b>853kcal</b>	<b>817kcal</b>	<b>814kcal</b>	<b>724kcal</b>

牛乳・鶏肉・刻み昆布・油揚げ・ハム・かまぼこ	牛乳・豚肉・大豆・わかめ・かつお節・のり	牛乳・豚肉・大豆・ツナ	牛乳・高野豆腐・鶏肉・豚肉・豆腐・ハム	牛乳・チキンカツ・ちくわ・鶏肉・豆腐・油揚げ
こめ・こんにやく・そうめん・麺・さとう・油	中華めん・マヨネーズ・油	こめ・マヨネーズ・さとう・油・デザート	こめ・春雨・マヨネーズ・さとう・油	こめ・こんにやく・タルタルソース・さとう・油
人参・えのき・ごぼう・椎茸・ブロッコリー・きゃべつ・しめじ・玉ねぎ・ほうれん草	きゃべつ・もやし・とうもろこし・しななく・ほうれん草	玉ねぎ・人参・セロリ・ダイコン・たまご・とうもろこし	ねぎ・グリーンピース・きゃべつ・大根・人参・白米・椎茸・しななく・たら	人参・ごぼう・グリーンピース・大根・椎茸・えのき・なめこ

<b>20 (土)</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
小松菜と  豆もやしのナムル	たくあん  サラダ	ロールス  サラダ	きゃべつと  コーンのマヨサラダ	オレンジ  ツナサラダ
味噌  ワンタンスープ	鯖の  ピリ辛焼き	ポテトと  ツナのマヨ焼き	豚肉と  にらのピーン炒め	ポークカレー
キムチごはん	ごはん きゃべつのみそ汁	アップルチップ  コッペパン	ごはん キムチ豚汁	
<b>709kcal</b>	<b>698kcal</b>	<b>710kcal</b>	<b>775kcal</b>	<b>798kcal</b>

ジョア・豚肉・鶏肉・みそ	牛乳・さば・油揚げ・かつお節・みそ	牛乳・ベーコン・ツナ	牛乳・豚肉・油揚げ・かつお節・みそ	牛乳・豚肉・ツナ
こめ・ごま・ワンタン皮・さとう・油	こめ・ごま・さとう・油	小麦パン・じゃが芋・マヨネーズ・ワンタン皮	こめ・ピーン・じゃが芋・こんにやく・マヨネーズ・さとう・油	こめ・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油
白米・キムチ・小松菜・大豆・もやし・人参・玉ねぎ・しななく	ねぎ・しょうが・きゃべつ・人参・もやし・大根・玉ねぎ・えのき			玉ねぎ・人参・きゃべつ・とうもろこし・オレンジ

<b>29</b>	<b>昭和の日</b>	<b>30</b>
		フレンチ  サラダ ミートソース ソフトめん <b>847kcal</b> 牛乳・豚肉・大豆 ソフトめん・さとう・油
<b>SDGsと食 学校に通うことにつながる給食</b>		
SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。		
世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。		
給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。		
学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！		
		
©少年写真新聞社2024		

※都合により献立が変更になることがあります

# 4月給食たより

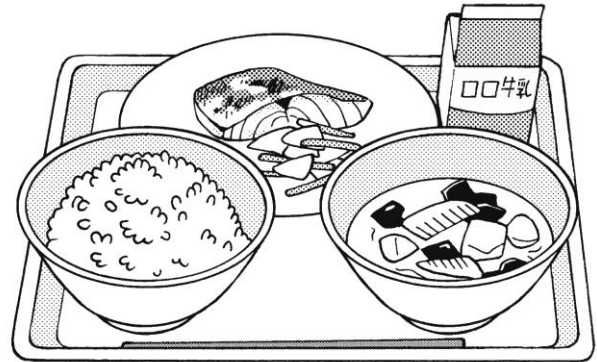


学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

## おいしい 学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養量がとれます！

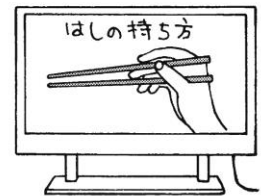
学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



©少年写真新聞社2024

#### 給食費について

○1食 320円×回数となっております。

#### 長期欠席について

○長期欠席となる場合、保護者からの申し出により給食を停止できます。申し出日より4日目に給食停止となり給食停止日から連続5日以上欠席(土日などの休みは含まない)が見込まれる場合、希望がある場合は、担任を通じてご連絡ください。

#### 食物アレルギーについて

○医師の診断により、食物摂取に制限がある場合は担任を通して早めにご連絡ください。保護者からの連絡を

受けた後に、校長・養護教諭・栄養士が面談を行い、『学校におけるアレルギーマニュアル』に沿って、対応を決めさせていただきます。

#### 給食当番について

○給食当番だった週の金曜日に持ち帰ります。

洗濯・アイロンがけをしていただき、月曜日に持たせてください。

ほころび等ありましたら、修繕していただけるとありがたいです。(マスクも必要です)





