

令和8年度4月 給食だより

いただきます～す!

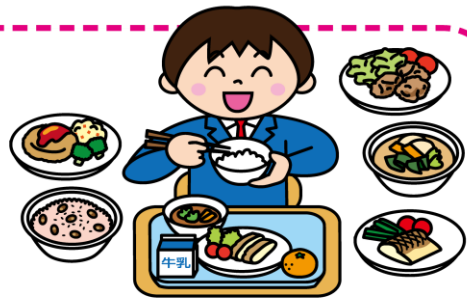
浜中町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

4月のこんだてよてい表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日										
<p>給食が始まります♪まずはひと口チャレンジ!</p> <p>給食に初めて食べるものや苦手な食べものが出てくることもあるでしょう。そんな時は、全部残す前に、まずはひと口だけチャレンジしてみましょう。食べられたら、次の給食ではもうひと口と、少しずつチャレンジしましょう! 給食センターでは、みなさんがこれから色々な食べものを食べられるように、おいしい給食を作って応援します!</p>			<p>今月の栄養価</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">小学校</td> <td style="width: 50%;">中学校・高校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>エネルギー</td> </tr> <tr> <td>649kcal (650kcal)</td> <td>801kcal (830kcal)</td> </tr> <tr> <td>たんぱくしつ</td> <td>たんぱくしつ</td> </tr> <tr> <td>26.2g (21.1~32.5g)</td> <td>32.3g (27.9~41.5g)</td> </tr> </table>		小学校	中学校・高校	エネルギー	エネルギー	649kcal (650kcal)	801kcal (830kcal)	たんぱくしつ	たんぱくしつ	26.2g (21.1~32.5g)	32.3g (27.9~41.5g)
小学校	中学校・高校													
エネルギー	エネルギー													
649kcal (650kcal)	801kcal (830kcal)													
たんぱくしつ	たんぱくしつ													
26.2g (21.1~32.5g)	32.3g (27.9~41.5g)													

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>給食の食べ方</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>よい姿勢で食べましょう</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>口をとじて、よくかんで食べましょう</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>立ち歩いたり、友達と嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>  </div> </div>			8	9	10
<p>ごはん みそ汁 (とうふ・なめこ・ねぎ) 和風肉だんご (小2個 中高3個) ごぼうサラダ</p>			<p>ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) いわしのしょうが煮 (小1本 中高2本) のり酢あえ</p>	<p>けんちんうどん フルーツと白玉の ピーチゼリーあえ</p> <p>けんちんうどんに入っている芋は、中心の大きな芋(親芋)に、それを囲う子芋、さらにそれを囲う孫芋とつくことから、子孫繁栄を願ってお祝いやお正月などに食べられます。</p>	<p>ハヤシライス なめらか豆乳プリン</p>
13	14	15	16	17	
<p>ごはん みそ汁 (とうふ・なめこ・ねぎ) 和風肉だんご (小2個 中高3個) ごぼうサラダ</p>			<p>霧多布の鞋とはまなが昆布</p> <p>ごはん 浜中鍋 鶏肉と野菜のさっぱり煮</p>	<p>スパゲティ・ ミートソース ナタデココ入り フルーツミックス</p> <p>フルーツミックスには、ナタデココと4種類の果物が入っています。今回は、豆乳から作られたひし形のゼリーも入れています。</p>	<p>入学・進級 お祝い献立</p> <p>ハンバーグカレー お祝いクレープ</p> <p>今日は入学と進級をお祝いするメニューです。デザートのカレーは、いちごのクリームを国産米を使用したもちもちのクレープで包んでいます。</p>
20	21	22	23	24	
<p>チキンライス かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーと ツナのサラダ</p> <p>ストレスが増えると、体の抵抗力が下がり、体調をくずすことがあります。かぼちゃやにんじん、ブロッコリーなどの色の濃い野菜は、体の抵抗力を上げるβカロテンを多く含みます。</p>			<p>ごはん 豚汁 はんぺんフライ 昆布のピリ辛炒め</p> <p>はまなが昆布</p>	<p>野菜たっぷり みそラーメン ごまだんご</p> <p>今日のラーメンには、玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、ねぎなどのたくさんの野菜が入っています。野菜に含まれるカリウムは体に摂りすぎた塩分を体外に出す働きがあります。</p>	<p>ごはん 中華コンソープ 麻婆豆腐 焼きビーフン</p> <p>豆腐は1丁、2丁と数えますね。1丁は400gで、給食の牛乳パック2個分の大きさです。麻婆豆腐は110丁以上の豆腐を使って作っています。</p>
27	28	29	30		
<p>ごはん みそ汁 (玉ねぎ・えのき・高野豆腐) 厚揚げと豚肉の オイスター炒め 切干大根の煮つけ</p>			<p>昭和の日</p> 	<p>カレーうどん 白玉入り 甘夏のゼリーあえ</p> <p>甘夏は夏かかんよりも酸味が少ないことから甘夏と名づけられました。さわやかな香りとプチプチとした食感が特徴で、3~5月にかけて旬の時期を迎えます。</p>	