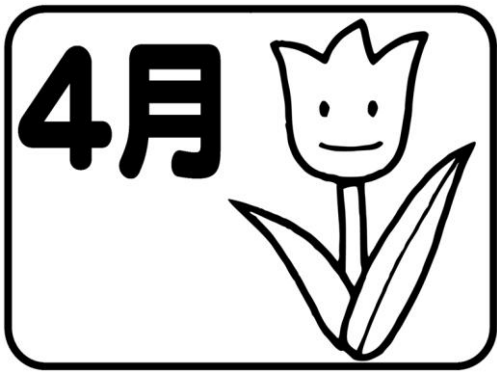


＜今月のめあて＞

- ★ 給食のきまりを知ろう
- ★ みじたくをととのえよう



4月のこんだてのテーマ   ＜ たのしい きゅうしょく ＞

| 日<br>曜    | 献立名                           |    |                                                             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(%)<br>食塩(g) | 3つの食品の分類                                                  |                                                   |                                                                                  |
|-----------|-------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|           | 主食                            | 牛乳 | 副食                                                          |                                           | 血や肉や骨になるもの                                                | 熱や力になるもの                                          | 体の調子を整えるもの                                                                       |
| 7<br>(金)  | じばさん<br>やさいの<br>ポーク<br>ミルクカレー |    | キャベツと<br>わかめのふうみあえ<br>いちご                                   | 611<br>18.9<br>18.0<br>2.1                | 牛乳、ふたにく、だっしふんに<br>ゆう、わかめ、かつおぶし                            | ごはん、あぶら、じゃがいも、<br>バター、こむぎこ、カレーパウ、<br>ごま、ごまあぶら     | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>えだまめ、キャベツ、いちご、<br>ほうれんそう                                      |
| 10<br>(月) | ミート<br>ソース<br>めん              |    | こまつなサラダ<br>オレンジ                                             | 645<br>24.0<br>18.9<br>2.3                | 牛乳、ふたにく、まぐろツナ缶                                            | めん、あぶら、ハヤシルウ、さ<br>とう                              | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム、トマト缶、ト<br>マトピューレ、こまつな、キャ<br>ベツ、レモンじる、グリーンピー<br>ス、オレンジ |
| 11<br>(火) | ごはん<br>ふりかけ                   |    | いかのレモンソースかけ<br>きゅうりとキャベツの<br>しおこんぶづけ<br>ちゅうかふうだいず<br>わかめスープ | 613<br>24.5<br>19.0<br>2.7                | 牛乳、いか、しおこんぶ、だい<br>ず、とりにく、わかめ                              | ごはん、ごま、あぶら、かたくり<br>こ、さとう、ごまあぶら、は<br>るさめ           | にんじん、レモンじる、きゅう<br>り、キャベツ、たけのこ、なが<br>ねぎ                                           |
| 12<br>(水) | ごはん                           |    | マーボーどうふ<br>リャンバンサンスウ<br>コーンシューマイ                            | 642<br>25.8<br>20.9<br>2.4                | 牛乳、ふたにく、とうふ、ハム、<br>きんしたまご、シューマイ                           | ごはん、あぶら、ごまあぶら、<br>かたくりこ、はるさめ、さとう                  | しょうが、にんにく、ながねぎ、<br>にんじん、たけのこ、しいたけ、<br>きゅうり、もやし                                   |
| 13<br>(木) | アップル<br>パン                    |    | ハムエッグ<br>かんきつサラダ<br>ミネストローネ                                 | 652<br>27.8<br>23.5<br>2.0                | 牛乳、ハム、たまご、あおのり、<br>とりにく、いんげんまめ                            | パン、マヨネーズ、じゃがいも、<br>オリーブぬ、マカロニ、さとう                 | ドライアップル、キャベツ、え<br>だまめ、なつみかん缶、ブロッ<br>コリー、にんじん、たまねぎ、<br>にんにく                       |
| 14<br>(金) | しこく<br>ごはん                    |    | 《入学お祝い献立》<br>チキンカツ<br>キャベツとツナのサラダ<br>こづゆ<br>けんさん とちおとめゼリー   | 637<br>28.0<br>19.7<br>2.1                | 牛乳、とりにく、たまご、まぐ<br>ろツナ缶、ほたて干しかいばし<br>ら                     | ごはん、しこくまい、こむぎこ、<br>パンこ、あぶら、マヨネーズ、<br>さといも、やきふ、ゼリー | たまねぎ、キャベツ、しらたき、<br>ほそたけ、にんじん、しいたけ、<br>きくらげ、きぬさや、くきたち                             |
| 17<br>(月) | きたかた<br>ラーメン                  |    | 《大好き喜多方の日献立》<br>にたまご<br>チャーシュー<br>ワカメと<br>だいこんのサラダ          | 631<br>30.8<br>18.0<br>3.4                | 牛乳、なると、チャーシュー、<br>たまご、するめ、わかめ、ささ<br>みフレーク                 | めん、さとう、あぶら                                        | にんじん、メンマ、しいたけ、<br>ながねぎ、だいこん、きゅうり                                                 |
| 18<br>(火) | ごはん<br>                       |    | 《サンマルちゃん献立》<br>こうやどうふのたまごとじ<br>だいずとこざかなのあめに<br>さんしょくおひたし    | 639<br>28.7<br>21.7<br>2.2                | 牛乳、とりにく、かまぼこ、こ<br>おりどうふ、たまご、ちりめん<br>じゃこ、だいず、わかめ、かつ<br>おぶし | ごはん、あぶら、さとう、ごま、<br>ごまあぶら                          | にんじん、たまねぎ、しらたき、<br>しいたけ、もやし、とうもろこ<br>し、グリーンピース                                   |
| 19<br>(水) | ごはん                           |    | とりにくの<br>あおのりソースかけ<br>ポイルやさいの<br>チーズおかかあえ<br>ちゅうかコーンスープ     | 655<br>28.3<br>21.1<br>1.9                | 牛乳、とりにく、あおのり、チ<br>ーズ、かつおぶし、たまご、と<br>うふ                    | ごはん、かたくりこ、あぶら、<br>さとう                             | ほうれんそう、キャベツ、にん<br>じん、にら、コーンクリーム缶                                                 |

|                                                                                                                                                           |             |                                                                                     |                                                              |                               |                                               |                                          |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 20<br>(木)                                                                                                                                                 | ミルク<br>トースト |    | 《塩川もぐもぐスープの日》<br>コールスローサラダ<br>きりぼしだいこんいりポトフ<br>デザート          | 665<br>25. 3<br>25. 7<br>2. 3 | 牛乳、だっしふんにゅう、ウィ<br>ンナー、とりにく、うずらたま<br>ご、ささみフレーク | しょくパン、あまバター、じゃ<br>がいも、あぶら、マヨネーズ、<br>さとう  | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、<br>きぬさや、とうもろこし、レモ<br>ンじゅ、きりぼしだいこん、く<br>きたち        |
| 今月の「塩川もぐもぐスープ」は「切り干し大根入りポトフ」です。切り干し大根が多く使われ<br>ていて歯ごたえを楽しめるポトフです。かむことを意識しながら、よく味わって食べましょう。                                                                |             |                                                                                     |                                                              |                               |                                               |                                          |                                                                  |
| 21<br>(金)                                                                                                                                                 | ごはん         |    | イカじゃかに<br>ひじきとツナのサラダ<br>ちくわのいそべあげ                            | 676<br>27. 6<br>21. 8<br>2. 4 | 牛乳、ふたにく、イカ、なまあ<br>げ、ほしひじき、まぐろツナ缶、<br>ちくわ      | ごはん、あぶら、じゃがいも、<br>さとう、ごまあぶら              | にんじん、だいこん、レモンじ<br>ゅ、キャベツ、えだまめ                                    |
| 24<br>(月)                                                                                                                                                 | みそ<br>ラーメン  |    | ちゅうかサラダ<br>はなみにしょくだんご                                        | 621<br>25. 4<br>18. 0<br>2. 6 | 牛乳、ふたにく、きんしたまご、<br>きなこ                        | めん、あぶら、ごまあぶら、さ<br>とう、はるさめ、しらたまだん<br>ご、ごま | しょうが、にんにく、キャベツ、<br>にんじん、しいたけ、にら、も<br>やし、なかなぎ、きゅうり、き<br>くらげ       |
| 25<br>(火)                                                                                                                                                 | ごはん         |    | 《日本列島味巡り 青森県》<br>さわらのみそだれかけ<br>ほうれんそうと<br>キャベツのおかかかえ<br>けのじゅ | 612<br>26. 2<br>16. 1<br>2. 4 | 牛乳、さわら、かつおぶし、こ<br>おりどうふ、だいず                   | ごはん、さとう、ごまあぶら、<br>さつまいも                  | しょうが、たまねぎ、ほうれん<br>そう、キャベツ、もやし、だい<br>こん、にんじん、ごぼう、つき<br>こんにゃく、しいたけ |
| 「けの汁」は津軽地方に古くから伝わる郷土料理です。大根、人参、ごぼう、山菜、高野豆腐、豆など、中に入る材料を7mm位のあら<br>れ状にするのが特徴です。野菜や豆製品がたくさん入るので、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維が多く含まれ、植物<br>性の栄養バランスのとれたヘルシー料理といえます。 |             |                                                                                     |                                                              |                               |                                               |                                          |                                                                  |
| 26<br>(水)                                                                                                                                                 | ピビンバ        |  | キャベツのふうみあえ<br>だいこんとワカメのみそしゅ                                  | 605<br>21. 9<br>18. 2<br>2. 7 | 牛乳、ふたにく、きんしたまご、<br>かつおぶし、あぶらあげ、わか<br>め        | ごはん、ごまあぶら、さとう、<br>みずあめ、じゃがいも             | にんじん、きりぼしだいこん、<br>もやし、ほうれんそう、キャベ<br>ツ、きゅうり、だいこん、なが<br>ねぎ         |

- ★ 諸事情により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★ ミニトマトを除き、野菜等はすべて加熱調理しています。
- ★ 直接口にする果物等は、流水で3回以上洗浄しています。
- ★ 食物アレルギー児童の除去食・代替食を実施しています。

〔1食分の栄養基準量 〕

エネルギー：640Kcal 、たんぱく質：24.0g 、脂 肪：22.0g 、食 塩：2.5g  
・市では学校給食地元農産物の放射性物質検査を行っており放射性物質は検出されておられません。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 《 今年度の給食について 》

～学校給食では子どもたちの成長に必要な、栄養バランスのとれた献立を実施しています。

また、月に数回、行事食として趣向をこらした献立も実施していますので、主なものを紹介します。～

- ☆ サンマルちゃんこんだて～よい歯の日こんだて、かみごたえのある食材を使用した献立の日です。
- ☆ 大好き喜多方の日～喜多方の郷土料理や喜多方の野菜がたくさん使用されている献立の日です。
- ☆ 日本列島味めぐり～都道府県の郷土料理の献立の日です。



「サンマルちゃん」  
「大好き喜多方」の日  
は、献立表のこのマー  
クが目印です！

○ 給食費について ・1食単価 346円 ・年間実施回数 180 日

・給食費年間総額 62,280円 ※喜多方市より半額補助

・集金額 年間 31,140円 （6ヶ月徴収 4月～9月・・・4,800円 10月・・・2,340円 ）

・納入方法 毎月25日に、JA会津よつば塩川支店の口座から引き落とされます。その際、振替手数料が55円かかりますので、手数料分を合わせた金額を、前日までに入金しておいてください。引き落としができなかった場合は学校より連絡しますので、翌月の10日に再度引き落と  
しとなります。その時も引き落としできなかった場合は、窓口へ直接納入していただくようになりますので、よろしくお願いいたします。

○ 給食当番について

- ・感染症対策のため、当面の間、学級給食を実施します。
- ・給食着を1人1セット（白衣、帽子、袋）貸与します。当番の週の金曜日に白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをよろしくお願いいたします。  
ます。（アイロンがけは白衣の消毒にもなりますので、ご協力をお願いします。）

○ 調理員さんは遠藤公子さん、大堀千春さん、武藤由美さんです。どうぞよろしくお願いいたします。