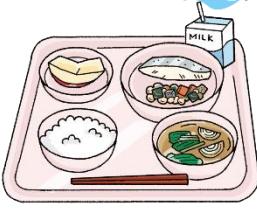


4月 給食だより

R7年4月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場



今月の給食目標

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。



きゅうしょく き まも 給食の決まりを守ろう

学校給食とは



ここにちは、栄養教諭の森岡美紀です。1年間よろしくお願いいたします。給食は十分な衛生管理のもとで、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みなさんの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られています。学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

きゅうしょく まえ から
給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



きゅうしょくどう ばん ひと みじたく ととの きょうりょく じゅんび
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



きゅうしょく たた い か き
給食を食べるときは、以下のこと気につけましょう。



令和7年度は、下記職員で6校、約260食の給食を担当・調理したり、各校で担当したりいたします。

栄養教諭兼飯田小給食担当 森岡美紀

直小給食担当

若山小給食担当

上戸小給食担当

正院小給食担当

大谷小中給食担当

調理員

田保美穂子(養護教諭)

塵浜あゆみ(養護教諭)

打越由美子、太田智美、角田かおり

陳祐恵子、前田貞子、谷内口幸子

4月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質	脂質	食塩相当量
8	火	白ごはん	牛乳	コロッケ ワインナーと野菜のソテー 春のコンソメスープ いちごゼリー	入学式 入学・進級おめでとう給食	豚肉 牛乳 ワインナー	牛乳	にんじん アスパラガス キヤベツ えのき ねぎ いちご	たまねぎ じゃがいも 小麦粉 パン粉	揚げ油 サラダ油	651 Kcal
9	水	白ごはん	牛乳	キャベツとツナの酢の物 五目うどん		ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ほうれん草 きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	キャベツ 砂糖 うどん	米 砂糖	18 g
10	木	鶏そぼろ すし	牛乳	キャベツ煮びたし お麸のすまし汁 三色団子 お花見給食		鶏肉 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん 小松菜 干しいたけ かんぴょう えだまめ キヤベツ しめじ えのき ねぎ	れんこん トマト にんじん にんにく しょうが きゅうり りんご	サラダ油 ごま 砂糖 麩	763 Kcal
11	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのサラダ		豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ えだまめ コーン にんにく	サラダ油 オリーブオイル じやがいも 砂糖	706 Kcal
14	月	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 たくあん和え 小松菜のみぞ汁		さば 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん きゅうり たまねぎ 大根	キヤベツ 干しいたけ ねぎ	ごま ごま油	26 g
15	火	食パン	牛乳	イタリアンサラダ ミートボールシチュー ブルーベリージャム		ハム ミートボール	牛乳	ブロッコリー にんじん 大根 コーン にんにく たまねぎ しめじ	キヤベツ 大根 干しいたけ ねぎ	食パン バター じやがいも 米粉	22 g
16	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き おからとひじきの和サラダ じやがいもと油揚げのみぞ汁		鶏肉 おから ツナ 豆腐	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん グリンピース ねぎ	干しいたけ ねぎ	ごま オリーブオイル 片栗粉 じやがいも	2.2 g
17	木	チキンピラフ	牛乳	コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ りんごゼリー		鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー グリンピース えりんご しめじ キヤベツ きゅうり ねぎ	たまねぎ コーン 干しいたけ ねぎ	バター サラダ油	610 Kcal
18	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 大根なます わかめと豆腐のみぞ汁		油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 大根 きゅうり ねぎ たまねぎ	キヤベツ 干しいたけ ねぎ	揚げ油 ごま 砂糖 さつまいも 小麦粉	1.7 g
21	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え 小松菜とたまねぎのみぞ汁		鶏肉 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	キヤベツ 干しいたけ ねぎ	ごま 砂糖 片栗粉	631 Kcal
22	火	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみぞ炒め 小松菜とコーンの中華スープ		豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	たけのこ たまねぎ キヤベツ コーン ねぎ	サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	23 g
23	水	白ごはん	牛乳	チーズ納豆 豚汁 オレンジ		納豆 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 おくら にんじん	キヤベツ 干しいたけ ねぎ オレンジ	ごま こんにゃく さつまいも	19 g
24	木	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き風 キヤベツのレモン煮びたし なめこと大根のみぞ汁		さわら 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キヤベツ 干しいたけ ねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖	2.4 g
25	金	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 こま酢和え 沢煮椀	正院小遠足	鶏肉 豚肉	牛乳 あおのり	小松菜 にんじん	キヤベツ コーン 干しいたけ ねぎ	揚げ油 ごま てんぷら粉 砂糖	610 Kcal
28	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 切干大根の中華サラダ 豆腐の中華スープ		豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり キヤベツ たまねぎ えのき ねぎ	ごま油 ごま 砂糖 小麦粉	651 Kcal
30	水	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね ごぼうサラダ ほうれん草のすまし汁		豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	ごぼう きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん	ごま油 砂糖	576 Kcal

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載しております。

今月の平均値	652	25	19	2.0
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量