

4月 献立予定表

芥北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
8	すい	ミルクパン		鮭フライ アスパラクリームスープ コールスローサラダ	牛乳 サケ ベーコン	パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり	687 894	26.8 34.9	
9	もく	麦ごはん		餃子 (小1中2) 麻婆豆腐 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 枝豆 わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ たら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ コーン きゅうり	653 840	25.5 32.3	
入学・進級お祝い献立				チキンナゲット (小1中2) カレー 彩りサラダ・お祝いデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 ロースハム	米 麦 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも ごま いちごのジュレ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン	769 977	25.8 33.7	
13	げつ	麦ごはん		照り焼きチキン 新玉ねぎのみそ汁 ちりめんサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ ちりめん	米 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	587 718	22.1 26.5	いりこ
14	か	麦ごはん		白身魚の甘酢あんかけ のっぺい汁 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 ホキ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 里芋 こんにゃく	にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり	651 800	26.4 31.9	かつお こんぶ
世界の料理:アメリカ				ハンバーグ ポークビーンズ シーザーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 枝豆 チーズ	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	646 841	27.5 35.3	
共通メニュー:うめちりごはん				千草焼き すまし汁 ゴマネーズサラダ	牛乳 ちりめん たまご 鶏肉 チーズ わかめ 豆腐 かまぼこ ちくわ	米 麦 ごま 油 砂糖	ゆかり にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	639 806	24.1 29.9	いりこ
ふるさとくまさんデー:人吉・球磨の味				鮭の塩焼き つぼん汁 たけのこのひこすり	牛乳 サケ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ かつお節	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま 油	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ たけのこ	683 840	31.3 38.1	いりこ
20	げつ	麦ごはん		いわし生姜煮 肉団子スープ ハンパンジーサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 鶏ささみ	米 麦 砂糖 ごま油 油	生姜 たまねぎ たら にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし	623 762	25.2 30.2	
21	か	麦ごはん		ターサイパオズ 春キャベツのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ さつま揚げ 枝豆	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 しらたき ごま	キャベツ たまねぎ 生姜 しいたけ こねぎ ごぼう にんじん	608 729	22.4 26.4	いりこ
22	すい	米粉パン		トマトオムレツ ラビオリスープ ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 ベーコン ひじき	米粉パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	トマト たまねぎ にんじん キャベツ モロヘイヤ ほうれん草	651 797	25.6 31.1	
23	もく	麦ごはん		チキンチキンごぼう もすく汁	牛乳 鶏肉 枝豆 もすく かまぼこ 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 油	ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ	651 806	25.5 31.0	いりこ
24	きん	麦ごはん		あつやきたまご 豚汁 春キャベツのサラダ	牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	白菜 大根 ごぼう にんじん こねぎ キャベツ きゅうり コーン	620 741	23.0 26.6	いりこ
27	げつ	たけのこごはん		いわしおかか煮 けんちん汁 サラ玉サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし かつお節 豆腐	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく	にんじん いんげん たけのこ しいたけ しめじ ごぼう こねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	632 788	27.5 33.5	いりこ
28	か	麦ごはん		回鍋肉 中華風スープ	牛乳 豚肉 ウインナー	米 麦 砂糖 ごま油 春雨	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 たけのこ きくらげ たら	574 699	20.5 24.3	
30	もく	麦ごはん		春巻き 春野菜のみそ汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ ちりめん	米 麦 油 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ こねぎ 切干大根 きゅうり	615 769	21.1 25.5	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
しよくじ かんが た
食事のマナーを考えて食べよう

今月の芥北産
キャベツ きゅうり こねぎ サラダたまねぎ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

4月給食たより

4月8日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

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。

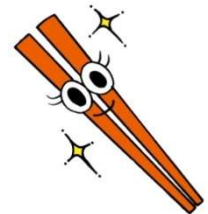


<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>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

箸持参にご理解とご協力を！

苓北町では、給食の時に使う箸を持参してもらっています。献立表を毎日見ることによって学校と家庭を結び、箸を親子で確認しあうことで親と子とを結ぶ懸け橋(箸)になってほしいという願ひが込められています。箸持参についてのご理解とご協力をよろしくお願ひします。

- ★毎日献立表をチェックし、箸を忘れないように準備をしましょう。
- ★きれいに洗い、よく乾いた箸を持ってきましょう。
- ★きれいなケースにいれ、専用の袋などで管理しましょう。



こんだて表の活用法

<p>チエック！ タごはんと かぶらないように</p>	<p>ななこさんの家では…</p>	<p>好きなメニューを チエック！</p>	<p>の カ シ ー の 日 ！</p> <p>ジローさんの家では…</p>
---	-------------------	--	--

<p>お勉強に！ 栄養バランスの</p>	<p>くみこさんの家では…</p>	<p>入学・進級お祝ひ献立</p> <table border="1"> <tr> <td>10 ぎん</td> <td>麦ごはん</td> </tr> <tr> <td>13 げつ</td> <td>麦ごはん</td> </tr> </table>	10 ぎん	麦ごはん	13 げつ	麦ごはん	<p>ぎょうじしょく ほうく えん 行事食、保育園との 共通メニュー、ふるさ とくまさんデーなど こんだて 献立のテーマをチェッ クしましょう。</p> <p>お箸のいる日を チェックしましょう。</p>
10 ぎん	麦ごはん						
13 げつ	麦ごはん						

★苓北町学校給食調理場の紹介★

食数：470人分
 配送校：苓北町の全小・中学校、
 苓北支援学校

職員：場長（教育課長兼務） 1名
 事務 1名
 栄養教諭（臨時的任用）1名
 調理員…

ごはんの日 10～11名
 パンの日 9～10名
 運転手 3名

毎日おいしい給食をお届けします