

# 4月 よていこんだてだより



今日の給食目標

協力して準備しよう

令和8年度4月号  
今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミメニューです。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
9 木	入学・進級 お祝い給食	メキシカンライス 牛乳 お祝い豆乳みそスープ プリン	とりひきにく なると ちゅうあげ みそ だいず とうりゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ プリン	バター オリーブオイル	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ もやし キャベツ ほうれんそう	熱量 601 初カ たんぱく質 24.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89 g 食塩相当量 2.1 g	
10 金		ごはん 牛乳 黒糖めめ マーボー春雨豆腐 わかめスープ	ベーコン とうふ ぶたひきにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう くろざとう	ごまあぶら	はくさい だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ トマトピューレ	熱量 609 初カ たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.2 g	
13 月	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 県産サワラの磯辺天ぷら 切り干し大根の炒め煮 むらくも汁 黄金の梅クリーム大福	とうふ たまご うさめ サワラ うすあげ	ぎゅうにゅう あおりの	こめ こむぎ さとう てんぷん クリームだいふく	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな ほしいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 651 初カ たんぱく質 29.3 g 脂質 23.3 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 1.7 g	
14 火	アイアン給食	油揚げと大豆のみそそばろ井 牛乳 けんちん汁 ミニフィッシュ	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ だいず とうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ むぎ	ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース だいこん はくさい ごぼう ねぎ	熱量 607 初カ たんぱく質 28.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 1.9 g	
15 水		古代米入りごはん 牛乳 ミニさくらゼリー 春のこにしめ 五目野菜と肉だんごのみそ汁	にくだんご みそ だいず こおりとうふ ちゅうあげ さつまあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ くらまい さとう じゃがいも ゼリー		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう かぶ かぶのは こんにやく	熱量 619 初カ たんぱく質 25.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.2 g	
16 木		ごはん 牛乳 コロッケ 大豆とひじきのサラダ もやしのスープ	とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	熱量 606 初カ たんぱく質 20.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 90.3 g 食塩相当量 1.6 g	
17 金		ごはん 牛乳 チキンナゲット しそドレッシングあえ そぼろみそ汁	チキンナゲット ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ	ごまあぶら	しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのき こまつな キャベツ コーン	熱量 625 初カ たんぱく質 23.3 g 脂質 25 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 1.9 g	
20 月	山海里 ふるさと給食	たけのこごはん 牛乳 はぶたえもち 肉だんごのみそ汁 もやしのあえもの	うすあげ とりひきにく にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう	なたねあぶら	たけのこ えだまめ きりぼしだいこん にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし コーン	熱量 633 初カ たんぱく質 25.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 2.3 g	
21 火	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 のりふりかけ ぶた肉とじゃが芋の金平 打ち豆汁	うちまめ ちゅうあげ いも ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	だいこん はくさい にんじん ねぎ しょうが ごぼう こんにやく えだまめ	熱量 613 初カ たんぱく質 24.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 1.6 g	
22 水	甘夏みかんゼリー 4年生 国語 「白いぼうし」より	ごはん 牛乳 マグロカツ ひじきの五色煮 かぶのみそ汁 甘夏みかんゼリー	マグロ ちいわ だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう ゼリー こむぎ パンこ	なたねあぶら	もやし キャベツ にんじん かぶ かぶのは れんこん コーン さやいんげん	熱量 628 初カ たんぱく質 27.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.3 g	
23 木		味付けパン 牛乳 いり黒豆 豚肉のトマトスパゲティ 米粉コーンスープ	ウイナー とうりゅう ぶたにく くらめ	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ こめこ	なたねあぶら バター	だいこん にんじん はくさい ブロッコリー コーン コーンペースト たまねぎ キャベツ グリーンピース トマトピューレ	熱量 634 初カ たんぱく質 27 g 脂質 19.7 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.6 g	
24 金	奈良県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 鶏すきやき煮 そうめんのみそ汁 いちごゼリー	うすあげ みそ とりひき うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ふしめん さとう ゼリー		だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう しらたき はくさい ねぎ	熱量 631 初カ たんぱく質 26 g 脂質 21.2 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.2 g	
27 月		大豆のミートソースライス(麦ごはん) 牛乳 野菜ソテー ミニチーズ	だいず ぶたひきにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ もやし キャベツ コーン ほうれんそう	熱量 673 初カ たんぱく質 26.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 2.5 g	
28 火		ごはん 牛乳 油揚げの焼き肉風炒めもの 五目うどん ヨーグルト	とりひき とうふ ぶたにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ うどん さとう	ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく たまねぎ だいずもやし キャベツ こまつな	熱量 632 初カ たんぱく質 28.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 1.8 g	
29 水	昭和の日								
30 木	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 県産ハマチのフライ キャベツの菜の花風サラダ 豆腐のスープ	ベーコン とうふ ハマチ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ なたねあぶら	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	熱量 634 初カ たんぱく質 22.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 1.5 g	

## 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。

 トイレは身じたくを 整える前に済ませる。	 爪は短く切っておく。	 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。	 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。
 清潔な給食着を 身につける。 ★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。	 髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまろう。	 マスクで鼻と口を おおう。	
 重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。	 食卓や食器がこなど を床に置かない。	 一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら… 10人分	 汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。

## 〇〇給食の日

福井県全体で給食時間に取り組んでいる〇〇給食の日についてお知らせします。

〇〇の日	説明
毎月 アイアン給食	毎月1日か1のつく日に実施予定です。貧血を予防するため、鉄という栄養素を意識して摂取できる献立にします。
毎月 歯ッピー給食	毎月8日か8のつく日に実施予定です。歯や骨を丈夫にするとされているカルシウムを意識して摂取できる献立にします。
毎月 山海里 ふるさと給食	福井県の郷土料理や地場産物を紹介します。羽二重餅や水ようかんなど福井県の特産物も取り入れる予定です。
学期に 1回程度 ふくい プラスワン給食	昨年度から始まった事業です。いつもの給食に福井県産の野菜やデザートでプラスワン!県から補助が出ます。
学期に 1回程度 山海里 ふるさとランチ	南越前町からの補助が出ています。町内産の魚や野菜などを使ったコロッケやフライ、デザートが登場する予定です。
学期に 1回程度 丸ごと給食	福井県出身の石塚左玄先生の訓えをもとにした「一物全体食」の給食の日です。よくかんで味わって食べましょう。

石塚左玄先生は福井県出身の医師で、日本で最初に「食育」という言葉を使った人です。