

4月 よていこんだてだより

今月のめあて：給食の準備、後始末をしっかりとしよう

献立は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。

令和8年度
予定献立表

河野小学校
河野給食センター

日付		お知らせ	予定献立	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)	
9	木	2～6年生 給食開始	ごはん 牛乳 黄金の梅クリーム大福 ぶた肉とじゃがいもの金平 紅白もちのみそ汁	たんぱく質 ちゅうあげ みそ ぶたにく	無機質 ぎゅうにゅう こめ もち さとう じゃがいも クリームだいふく	脂質 なたねあぶら ごま だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ	熱量 609 g 蛋白質 24.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 1.4 g	
10	金	  ごはん 牛乳 マーボー春雨豆腐 ワンタンスープ	ベーコン とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ こめ はるさめ さとう	なたねあぶら 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 616 g 蛋白質 22.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 2.1 g		
13	月	ふくいのお魚デー	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	とうふ たまご うまめ サワラ うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり こめ こむぎ さとう てんぷん	ごま たまねぎ にんじん はくさい こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん さいいんげん	熱量 638 g 蛋白質 29.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 1.7 g	
14	火	1年生 給食開始	★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 だいず みそ なと ちゅうあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう こめ プリン バター	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 656 g 蛋白質 27.6 g 脂質 22.2 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.3 g	
15	水	  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	ベーコン 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	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 691 g 蛋白質 21.3 g 脂質 28.3 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 2.9 g	
16	木	アイアン給食	あぶらあげと豆腐のみそそばろ井 牛乳 けんちん汁 ミニフィッシュ	ちゅうあげ みそ だいず こおりとうふ とうふ	ぎゅうにゅう にぼし こめ おぎ さとう てんぷん	ごまあぶら しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	熱量 616 g 蛋白質 29.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.9 g	
17	金	奈良県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 とりすきやき煮 そうめんのみそ汁 いちごゼリー	うすあげ みそ とり 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 さとう ゼリー ふしめん	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい ねぎ	熱量 626 g 蛋白質 25 g 脂質 19.5 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.5 g	
20	月	山海里 ふるさと給食	たけのこごはん 牛乳 もやしのあえもの 肉だんごのみそ汁 はぶたえもち	とりひきにく だんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こめ さとう おぎ さつまいも はぶたえもち	ごまあぶら にんじん たけのこ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう もやし コーン	熱量 613 g 蛋白質 24.4 g 脂質 18 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.5 g	
21	火	 古代米入りごはん 牛乳 さくらゼリー 春の小にしめ 五目野菜ぶた汁	ぶたにく だいず みそ さつまあげ こおりとうふ ちゅうあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こめ こだいまい さとう ゼリー	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう かぶ かぶのは こんにゃく	熱量 637 g 蛋白質 27.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.3 g		
22	水	ふくいのお魚デー	ごはん 牛乳 県産サバの塩こうじ焼き ひじきの五色煮 かぶのみそ汁 夏みかんゼリー	うすあげ ちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき こめ さとう ゼリー	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 678 g 蛋白質 29.9 g 脂質 25 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 2.1 g	
23	木	  コッペパン 牛乳 ぶた肉のトマトスパゲティ コンスープ いり黒豆	ワインナー ぶたにく くらめ	ぎゅうにゅう こめ スパゲティ こめ	バター なたねあぶら たまねぎ キャベツ グリンピース トマトピューレ	だいこん にんじん はくさい ブロッコリー コーンペースト たまねぎ キャベツ グリンピース トマトピューレ	熱量 598 g 蛋白質 27.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2.5 g	
24	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	とり ぶたひきにく みそ ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう かんてん こめ なたねあぶら 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 きゅうり	熱量 674 g 蛋白質 26.9 g 脂質 30 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 2 g		
28	火	歯ッピー給食	大豆のミートソーススライス(麦ごはん) 牛乳 野菜ソテー チーズ	だいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こめ じゃがいも マカロニ	なたねあぶら たまねぎ グリンピース トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	熱量 723 g 蛋白質 30.1 g 脂質 23.7 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.5 g	
30	木	ふくいのお魚デー	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	ハマチ ベーコン とうふ	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 610 g 蛋白質 23.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 1.7 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。

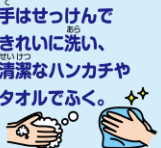
トイレは身じたくを
整える前に済ませる。



爪は短く切っておく。



手はせっけんを
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
しっかりしまう。

★髪が長い人は結んでおく。



マスクで鼻と口を
おおう。



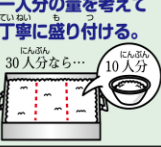
重いもの、熱いものは
協力して運ぶ。



食缶や食器がこなど
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。



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。

頻度	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 ブラスワン給食	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ブラスワン!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。