



令和8年4月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
13	月	桜ちらし寿司 あかうおの塩焼き 菜の花おかかあえ 豆腐のすまし汁 牛乳	かまぼこ あかうお 花かつお 豆腐 牛乳	こめ 強化米 さとう	にんじん かんぴょう しいたけ グリーンピース 菜の花 キャベツ しめじ ねぎ	521kcal 24.7g 285mg
14	火	食パン(小麦、乳対応なし) 豚肉バーベキュー炒め ツナサラダ ポテトスープ 牛乳 ブルーベリージャム 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	豚肉 まぐろ 牛乳	食パン 油 ドレッシング さとう じゃがいも ノアルキールホワイトシュール ブルーベリージャム	たまねぎ キャベツ だいこん スイートコーン にんじん パセリ	619kcal 27.5g 304mg
15	水	ごはん 春野菜カレー 鶏肉の照り焼き 春キャベツサラダ 牛乳 お祝いいちごゼリー(豆乳)(小中) 【入学進級祝い給食】	鶏肉 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも 油 ノアルキールカレー かつお さとう ノンエッグマヨネーズ いちご豆乳ゼリー(小中)	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり 赤パプリカ	731kcal 25.0g 313mg
16	木	ごはん たけのこのかき揚げ もやしと小松菜のごまあえ 豚汁 牛乳 ヨーグルト(小中)	ちくわ 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト(小中)	こめ 強化米 てんぷら粉 油 ごま さとう	たけのこ たまねぎ もやし こまつな にんじん だいこん キャベツ ねぎ	606kcal 22.2g 450mg
17	金	ごはん スペインオムレツ わかめマヨサラダ ミネストローネ 牛乳	たまご 牛乳 ベーコン チーズ わかめ ウインナー	こめ 強化米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 シェルマカロニ オリーブ油 さとう	スイートコーン グリーンピース えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん トマト	694kcal 24.9g 374mg
20	月	麦ごはん ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳 お祝いいちごゼリー(豆乳)(幼) 【幼稚園 給食開始】	ハンバーグ ハム ベーコン 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 いちご豆乳ゼリー(幼)	にんじん キャベツ たまねぎ スイートコーン	611kcal 21.6g 374mg
21	火	ごはん 鶏肉のカレー揚げ すろっぽ かきたま汁 牛乳 【全国味めぐり:和歌山県】	鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 カレー粉 かたくりこ 油 さとう	だいこん にんじん ほうれんそう	647kcal 25.8g 280mg
22	水	麦ごはん サーモンフライ こまつなのゆかりかつおあえ 飛鳥汁 ジョアストロベリー(乳対応なし) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	サーモンフライ 花かつお 鶏肉 牛乳 ジョア(ストロベリー味)	こめ 強化米 おおむぎ 油	こまつな もやし 赤しそ にんじん キャベツ えのきたけ	510kcal 20.5g 937mg
23	木	わかめご飯 お好み焼き だいこんのかみかみあえ たまねぎのみそ汁 牛乳	わかめ ちくわ たまご 豚肉 いか みそ 牛乳	こめ 強化米 こむぎ粉 やまいも さとう ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	612kcal 25.8g 307mg
24	金	中華麺(小麦対応なし) しょうゆラーメン 揚げぎょうざ(幼~ 小2:2個、小3~6:3個、中:4個) 小松菜ナムル 牛乳 デコボン	豚肉 なた 焼きぎょうざ 牛乳	中華めん 油 ごま油	キャベツ スイートコーン もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はくさい 生きくらげ デコボン	643kcal 23.5g 427mg
27	月	たけのこごはん わかさぎの唐揚げ 小松菜のごまあえ あつあげのみそ汁 牛乳 チーズ(小中) プチゼリー(幼) 【湖魚料理】	厚揚げ みそ 牛乳 チーズ(小中) わかさぎ	こめ 強化米 油 ごま さとう フルーツゼリー(りんご味)(幼)	たけのこ にんじん こまつな はくさい キャベツ たまねぎ ねぎ	614kcal 25.1g 623mg
28	火	ココア揚げパン オムレツ キャベツとブロッコリー和え物 春野菜スープ 牛乳 【愛知中職場体験 生徒考案メニュー】	ミートオムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン 油 ココア ドレッシング じゃがいも	キャベツ ブロッコリー たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム	546kcal 22.3g 345mg
30	木	ごはん 回鍋肉 大豆のカリカリ揚げ ナタデココヨーグルト 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼) 【かみかみメニューの日です】	豚肉 みそ だいず ヨーグルト 牛乳(小中)	こめ 強化米 ごま油 さとう かたくりこ 油 乳酸菌飲料(幼)	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん 生きくらげ ナタデココ パイン もも ブドウ さくらんぼ 洋なし	702kcal 28.0g 334mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内産地場産は アスパラガス、小松菜、ほうれん草、わかさぎ、牛乳 を使用します】

【今月の町内産地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、生きくらげ を使用します】



愛荘町給食センターでは食物アレルギーの申請手続きをされた方に対応食の提供をしています。食物アレルギーで対象となる原因食品は、卵、乳、小麦、えび・かに、大豆です。ただし、小麦・大豆由来の調味料等は除く対応となっています。また、食物アレルギーの重篤な症状をおこす原因となる、そばと落花生は給食に使用しておりません。当センターでは、そば・落花生を含む全ての食品において、コンタミネーションの対応はできませんのでご了承ください。



食物アレルギー対応食についてのご質問は、給食センターまでお問い合わせください。

電話:0749-42-2644

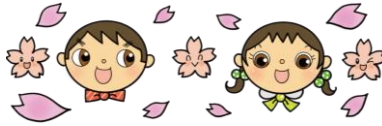
☆ハンカチやマスク、お箸、給食用エプロンの衛生にご協力をお願いします

※給食用に清潔なマスク、ハンカチ、お箸を毎日ご用意ください。

※給食当番の順番がまわってきたら、給食用エプロン等の洗濯をお願いします。

新年度スタート!

より3くお願ひします



ご入学 ご進級 おめでとうございます



新年度がスタートしました。給食センタースタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、みなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。学校給食は、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通して食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



人と関わる



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ



◆家庭とつながる学校給食◆

食育は学校だけで行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でも下記のようなところに気を配っていただきますようお願いいたします。

- ①ご家庭の食卓で…子どもが食べないからと、苦手なものを食卓に全く出さないのは良くありません。

ひと口でも挑戦したり、大人が美味しそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。



- ②お手伝いを積極的に…給食では全員が順番に当番となり、準備や後片付けをします。学校で身についた力を定着させるためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。



★昨年度、愛知中学校の生徒さんが職場体験に来てくれました★

昨年 11/12～11/13 に愛知中学校の生徒(2名)が、給食センターへ職場体験に来てくれました。

おもに、調理作業や洗浄作業の体験、1食分の献立作成やランチメッセージの作成など様々な体験を行っていただきました。今月 4/28 の給食は、職場体験に来てくれた愛知中学校の生徒さんが考案してくれたメニューを取り入れました。

