

4月 給食だより

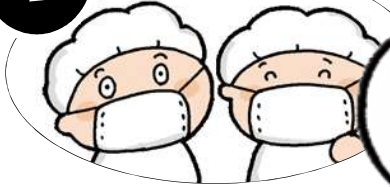


今月のめあて

学校給食のきまりについて知ろう

給食当番さんの衛生チェック！

1

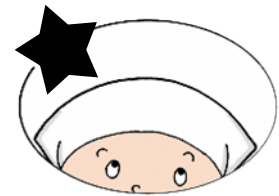


腹痛や熱は
ありませんか？

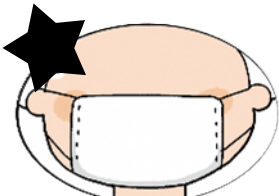
★毎日チェックしよう！

2

服装は
整っていますか？



☐前髪がでないように！



☐マスクは鼻までつける！

3



つめは短く
切っていますか？

4



石けんを使い、
すみずみまで
手を洗いましたか？

給食当番さん以外の方は…

みんなで気持ちよく給食の時間をすごせるように、環境を整えてしっかりと手を洗いましょう。



1

換気



2

ゴミ拾い



3

机ならべ



4

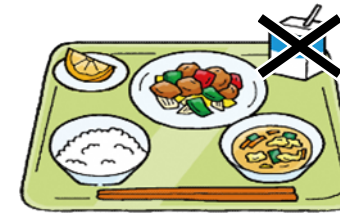
手洗い

食物アレルギーについて知ろう



安全な給食を提供するために、「五泉市学校給食アレルギー対応マニュアル」に基づいて対応を行います。食物アレルギーのある人もない人も、アレルギーのことを正しく理解しましょう。

除去食・代替品持参などに
なることがあります。



アレルギー対応食は
おうちの人と相談して
決めています。間違い
がないように注意を
しましょう。

食物アレルギーには、
さまざまな症状があります

食物アレルギーに限らず、友だちがつかうようにして
いたら先生に知らせましょう。



せき、
息苦しい



腹痛、
嘔吐

*今年度、川東中学校ではアレルギー対応の生徒さんはいません。



給食だより・献立表では、**食に関する話題**や**給食レシピ**を発信しております。ぜひ、ご家庭でも食について話し合ってください。



読み取って
レシピに
アクセス！

4月

献立予定表

※都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

連絡	日・曜	献立	主な材料						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
7月		始業式・入学式 								
給食開始	8火	主食 主菜	キムタクご飯	豚肉			白菜キムチ たくあん 長ねぎ	米 大麦	ごま油	755 kcal
		汁物	小松菜と卵のスープ	卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	でん粉	ごま油	28.1 g
		副菜	切干大根のナムル	ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	20.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.5 g
		その他	カルシウムヨーグルト		ヨーグルト					
	9水	主食 主菜	五目ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 卵	ひじき	にんじん	しいたけ 枝豆	米 砂糖	油	804 kcal
		汁物	春のすまし汁	あさり 豆腐 かまぼこ			えのきたけ たけのこ 長ねぎ			32.9 g
		副菜	菜の花のごま和え			菜の花 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	25.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.5 g
		その他	いちごゼリー				いちご果汁	砂糖		
	10木	主食	ご飯					米		796 kcal
		主菜	ツナ丼の具	ツナ		にんじん	こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	砂糖	ごま	31.0 g
		汁物	春雨卵スープ	卵 鶏肉		にんじん 絹さや	長ねぎ たけのこ しょうが	春雨 でん粉	油	26.1 g
		副菜	れんこんと大豆のサラダ	大豆	ひじき	小松菜	れんこん キャベツ	砂糖	油	1.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	11金	主食	麦ご飯					米 大麦		813 kcal
		主菜 汁物	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ 油	25.5 g
		副菜	キラキラチーズサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	21.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.4 g
		その他	豆乳/パナコッタ (はちみつ&レモン)	豆乳			レモン果汁	砂糖 水あめ でん粉 油		
	14月	主食	麦ご飯					米 大麦		757 kcal
		主菜	鶏ごぼう丼の具	鶏肉		にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ 長ねぎ 枝豆	砂糖 でん粉	油	31.4 g
		汁物	大根とわかめのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		大根 長ねぎ	じゃがいも 板麩		18.7 g
		副菜	ブロッコリーのごまネーズ和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	2.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	15火	主食	ご飯					米		816 kcal
		主菜	ミートオムレツ	卵 鶏肉		にんじん	玉ねぎ	でん粉 砂糖 油		31.3 g
		汁物	あさりと春キャベツの豆乳スープ	あさり パーコン 大豆 豆乳		小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	でん粉	オリーブ油	25.6 g
		副菜	シャキシャキポテトサラダ		あさりのうまみたっぷり！		きゅうり	じゃがいも 砂糖	アーモンド 油	1.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	16水	主食	ご飯					米		786 kcal
		主菜	きびなごフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 砂糖	油	31.9 g
		汁物	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	里芋		22.9 g
		副菜	磯香和え	ツナ	海苔	にんじん ほうれん草	もやし	砂糖		2.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	17木	主食	ご飯					米		853 kcal
		主菜	豆腐ハンバーグ (トマトソース)	豆腐 鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		34.8 g
		汁物	チンゲン菜のスープ	パーコン かまぼこ 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ 長ねぎ		オリーブ油 ごま油	29.7 g
		副菜	和風マカロニサラダ	鶏肉 大豆 かつお節			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	2.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	18金	主食 主菜	チキンライス	鶏肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ	米	油	750 kcal
		汁物	かぶのスープ	ウィンナー 大豆		にんじん 小松菜	かぶ 玉ねぎ		オリーブ油	25.0 g
		副菜	ひじきとナッツのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	アーモンド オリーブ油	25.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.1 g
		その他	オレンジ					オレンジ		

◆文部科学省より

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.3g

◆今月の地場産物： こめ みそ しいたけ

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜	献立		主な材料						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
	21月	主食	ご飯					米		761 kcal
		主菜	きんぴら肉団子	鶏肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが りんごジュース	砂糖 でん粉	ごま 油	27.4 g
		汁物	ごまみそ豆乳汁	厚揚げ 豆乳 みそ		にんじん	大根 えのきたけ 長ねぎ	じゃがいも	ごま	21.6 g
		副菜	小松菜炒め	ちくわ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく		ごま油	2.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	22火	主食	ご飯					米		728 kcal
		主菜	鰯の西京焼き	さわら みそ				砂糖		28.5 g
		汁物	白菜と肉団子のスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	白菜 しめじ 玉ねぎ	春雨 でん粉	ごま油	19.0 g
		副菜	炒めなます	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	1.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	23水	主食	ご飯					米		823 kcal
		主菜	鶏肉の唐揚げ薬味ソース	鶏肉			長ねぎ	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	35.4 g
		汁物	かぶのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	かぶ			24.2 g
		副菜	ココロサラダ	大豆 ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	2.1 g
		飲み物	飲むヨーグルト		ヨーグルト					
	24木	主食	筍ご飯	油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖		768 kcal
		主菜	コーンしゅうまい	すけそくだら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	27.7 g
		汁物	春キャベツ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			25.2 g
		副菜	ごま酢和え		ひじき	ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	2.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	25金	主食	ご飯	ごま油の風味で！				米		830 kcal
		主菜	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ ししいたけ しょうが	小麦粉 米粉 でん粉 春雨 砂糖	油	26.8 g
		汁物	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	しょうが 白菜 長ねぎ たけのこ ししいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	30.8 g
		副菜	海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 赤トサカ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	1.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	28月	主食	麦ご飯					米 大麦		755 kcal
		主菜 汁物	ハヤシソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ セロリ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも	油 ハヤシルウ	19.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					19.7 g
		その他	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん もも パイナップル バナナ	砂糖		2.5 g
29火		昭和の日								
	30水	主食	ご飯					米		771 kcal
		主菜	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジ果汁	砂糖		50.9 g
		汁物	仙台麩の卵とじ	卵		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ししいたけ こんにゃく たけのこ	仙台麩 じゃがいも 砂糖		20.8 g
		副菜	ゆかり和え	だしの風味		赤しそ	キャベツ もやし きゅうり		ごま	1.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					

今年度も、十分な衛生管理のもと安心安全な給食を提供します！ よろしくお祈いします。

給食室★調理員さん紹介



✳️齋藤 薫（リーダー）
✳️平井 直美
✳️羽田 奈緒美
✳️吉野 美希
✳️齋藤 あゆみ
✳️渡辺 佳子

＜調理委託 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社＞



給食では、中学生の栄養目標値として右表を参考に献立を作成しています。日々で過不足の値もありますが、1か月の平均値として参考までにご紹介します。