

小学校4月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	7日	8日	9日	10日	11日
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 685Kcal たん白質 23.6g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 678Kcal たん白質 33.5g 脂質 22.3g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 679Kcal たん白質 22.6g 脂質 22.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 658Kcal たん白質 24.6g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.4g
	始業式 入学式	ごはん ハンバーグソース焼き ジャーマンポテト わかめのみそしる	ごもくうどん キャベツメンチカツ コーンソテー	ごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーサラダ ワントンスープ	ごはん ホッケフライ ひじきのピリッとサラダ はくさいのみそしる
	きいろ	ごはん さとう じゃがいも バター	うどん こめあぶら バター	ごはん さとう こめあぶら ワンタン ごまあぶら	ごはん こめあぶら さとう ラー油
あか	ハンバーグ ベーコン あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ちくわ とりにく キャベツメンチ ウィナー 牛乳	ぶたにく 牛乳	ホッケ ひじき ツナ あぶらあげ みそ 牛乳	
みどり	たまねぎ にんにく ながねぎ	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな ぶなしめじ ほうし いたけ コーン たまねぎ ビーマン	ピーマン あかピーマン しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん チンゲン菜 ながねぎ	きゅうり にんじん キャベツ はくさい たま ねぎ	
こんだて名	14日	15日	16日	17日	18日
	エネルギー 655Kcal たん白質 22.1g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 663Kcal たん白質 25.6g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 683Kcal たん白質 18.7g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 740Kcal たん白質 27.7g 脂質 27.8g 食塩相当量 2.8g
	ごはん マーボーとうふ だいこんサラダ にらとたけのこのスープ にゅうがくしんきゅうおいわいデザート	ごはん とりにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの いもちじる	かいこうきねんび 	チキンカレー コールスローサラダ きよみオレンジ	ごはん チーズいりちくわのいそべあげ いためなっとう こまつなのみそしる
	ごはん さとう かたくりこ こめあぶら おい わいウレブ	ごはん さとう こめあぶら おじゃがもち ボール		ごはん こめあぶら さとう	ごはん こめあぶら さとう
あか	ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ いと かまぼこ 牛乳	わかどりのごまてりやき あぶらあげ ぶた にく 牛乳	とりにく チーズ 牛乳	ちくわチーズのいそべあげ ぶたにく なっ とう あぶらあげ みそ	
みどり	ながねぎ にんにく ほうしいたけ だいこん きゅうり にら たけのこ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ぶなし めじ ながねぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン きよみオレンジ	たまねぎ にんじん ビーマン まいたけ こ まつな	
こんだて名	21日	22日	23日	24日	25日
	エネルギー 682Kcal たん白質 25.0g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 665Kcal たん白質 25.2g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 619Kcal たん白質 23.3g 脂質 22.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 634Kcal たん白質 21.5g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 680Kcal たん白質 23.7g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.0g
	ごはん とりしんじょうのてんぷら だいこんとこうやどうふのもの あぶらあげのみそしる	ごはん さばのみそに キャベツのごまこんぶ せんべいじる	やさいらーめん トマトソースはるまき ツナときりぼしだいこんのマヨサラダ	ごはん じゃがいもとぶたにくのガーリックいため きゅうりのかふうづけ たまねぎとしめじのみそしる	ごはん チキンみそカツ キャベツとベーコンのソテー わかめスープ
	ごはん こむぎ こめあぶら こんにやく さ とう	ごはん ごま かやきせんべい	ラーメン トマトソースはるまき こめあぶら エッグケア	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ごはん こめあぶら さとう はるさめ
あか	とりしんじょう たまご 牛乳 こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ	さばのみそに しおこんぶ ぶたにく 牛乳	ちくわ ツナ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	
みどり	だいこん にんじん いんげん たけのこ な がねぎ	キャベツ にんじん だいこん ほうしいたけ ごぼう ながねぎ ぶなしめじ	もやし きんぴら にんじん たまねぎ ほうし いたけのこ コーン にん じん きりぼしだいこん きゅうり	パセリ にんにく にんじん きゅうり たま ねぎ ぶなしめじ	
こんだて名	28日	29日	30日	ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。	
	エネルギー 673Kcal たん白質 25.2g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 590Kcal たん白質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.1g		
	ごはん おやこに もやしサラダ じゃがいものみそしる	昭和の日 	ロールパン イタリアンチキン サラダ コーンポタージュ		
	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも		バターロール こめあぶら バター		
あか	とりにく たまご ちくわ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳		とりにく 牛乳 なまクリーム		
みどり	にんじん たまねぎ えだまめ ほうしいたけ たけ のこ もやし きゅうり たまねぎ		レタス あまなつみかん ミントマト パセリ コーン たまねぎ		

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。**
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。**
- 明るい社会性と協同の精神を養う。**
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**
- 食生活が多くのひと々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。**
- 伝統的な食文化を理解する。**
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



中学校4月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名	7日	8日	9日	10日	11日
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 861Kcal たん白質 28.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 803Kcal たん白質 40.4g 脂質 24.9g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 859Kcal たん白質 27.6g 脂質 26.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 810Kcal たん白質 28.8g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.9g
	始業式 入学式	ご飯 ハンバーグソース焼き ジャーマンポテト わかめのみそ汁	五目うどん キャベツメンチカツ コーンソテー	ご飯 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	ご飯 ホッケフライ ひじきのピリッとサラダ 白菜のみそ汁
	黄	ご飯 砂糖 ジャがいも パター	うどん こめ油 パター	ご飯 砂糖 こめ油 ワンタン ごま油	ご飯 こめ油 砂糖 ラー油
赤	ハンバーグ ベーコン 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ちくわ 鶏肉 キャベツメンチ ウィンナー 牛乳	豚肉 牛乳	ホッケ ひじき ツナ 油揚げ みそ 牛乳	
緑	玉ねぎ にんにく 長ねぎ	人参 長ねぎ ごぼう 小松菜 ぶなしめじ 干し椎茸 コーン 玉ねぎ ビーマン	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 チンゲン菜 長ねぎ	きゅうり 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ	
献立名	14日	15日	16日	17日	18日
	エネルギー 804Kcal たん白質 26.6g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 817Kcal たん白質 29.3g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 802Kcal たん白質 32.0g 脂質 37.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 870Kcal たん白質 22.7g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 888Kcal たん白質 32.7g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g
	ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ にらとたけのこのスープ 入学進級お祝デザート	ご飯 鶏肉のごまてり焼き 切干大根の煮物 いももち汁	せわりコッペパン ウィンナー ツナポテトサラダ とうもろこしのスープ	チキンカレー コールスローサラダ 清見オレンジ	ご飯 チーズ入りちくわの磯部揚げ 炒め納豆 小松菜のみそ汁
	黄	ご飯 砂糖 片栗粉 こめ油 お祝いウレーブ	ご飯 砂糖 こめ油 おじゃがもちボール	せわりコッペパン 砂糖 ジャがいも エッグ ケア 片栗粉	ご飯 こめ油 砂糖
赤	豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ 糸かまぼこ 牛乳	若鶏のごまてり焼き 油揚げ 豚肉 牛乳	ウィンナー ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	ちくわチーズの磯部揚げ 豚肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳
緑	長ねぎ にんにく 干し椎茸 大根 きゅうり にら たけのこ	切干大根 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	人参 きゅうり コーン パセリ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン 清見オレンジ	玉ねぎ 人参 ビーマン まいたけ 小松菜
献立名	21日	22日	23日	24日	25日
	エネルギー 824Kcal たん白質 29.6g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 800Kcal たん白質 28.8g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 801Kcal たん白質 29.2g 脂質 28.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 802Kcal たん白質 26.3g 脂質 20.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 825Kcal たん白質 27.0g 脂質 26.7g 食塩相当量 2.3g
	ご飯 とりしんじょうのてんぷら 大根と高野豆腐の煮物 あぶらあげのみそ汁	ご飯 さばの味噌煮 キャベツのごま昆布 せんべい汁	野菜ラーメン トマトソース春巻き ツナと切干大根のマヨサラダ	ご飯 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め きゅうりの華風漬 玉ねぎとしめじのみそ汁	ご飯 チキンみそカツ キャベツとベーコンのソテー わかめスープ
	黄	ご飯 薄力粉 こめ油 こんにやく 砂糖	ご飯 ごま かやき煎餅	ラーメン トマトソース春巻き こめ油 エッグ ケア	ご飯 ジャがいも 砂糖 ごま油 ごま
赤	鶏しんじょう たまご 牛乳 高野豆腐 油揚げ わかめ みそ	さばの味噌煮 塩昆布 豚肉 牛乳	ちくわ ツナ 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	チキンみそカツ ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳
緑	大根 人参 いんげん たけのこ 長ねぎ	キャベツ 人参 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	もやし きくらげ 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ コーン にんにく 切干大根 きゅうり	パセリ にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参
献立名	28日	29日	30日	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願致します。</p> 	
	エネルギー 852Kcal たん白質 30.8g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 812Kcal たん白質 27.0g 脂質 34.2g 食塩相当量 4.1g	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願致します。</p> 	
	ご飯 親子煮 もやしサラダ じゃがいものみそ汁	昭和の日	ロールパン イタリアンチキン サラダ コーンポタージュ	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願致します。</p> 	
	黄	ご飯 砂糖 片栗粉 ジャがいも	バターロール こめ油 パター	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願致します。</p> 	
赤	鶏肉 たまご ちくわ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願致します。</p> 		
緑	人参 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり 玉ねぎ	レタス 甘夏みかん ミノトマト パセリ コーン 玉ねぎ	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願致します。</p> 		

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多岐の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

給食時間の過ごし方

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

