

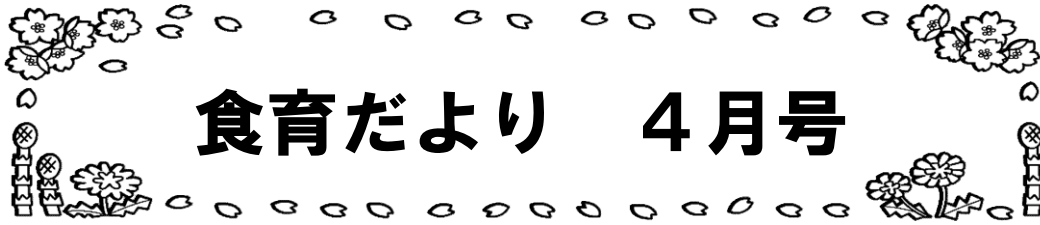
# 令和7年 4月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー	左数値
		血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		たんぱく質	小学校
8火	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 豚の生姜焼 菜花のおかか和え	油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ), 豚ロース(脂身付), かつお節	煮干し(いわし), 牛乳	こまつな, 和種なばな, にんじん	だいこん, ねぎ, しょうが, キャベツ	水稲穀粒(精白米), 三温糖	米ぬか油	646	840 kcal
9水	赤飯 御祝すまし汁 牛乳 エビフライ かぶの即席漬	あずき(乾), なると, 鶏若鶏肉ひき肉, ガラスープ, くるまえび(養殖)	塩昆布, 牛乳	にんじん, いら	はくさい, ふなしめじ, しょうが, かぶ, きゅうり	薄力粉, パン粉(乾燥)	ごま(いり), 米ぬか油	628	816 kcal
10木	うどん ワカメうどん汁 牛乳 大判きつね ツナサラダ	蒸しかまぼこ, 豚モモ(脂肪なし), 厚削り(かつお), 油揚げ, まくろ缶詰(油漬7-9タイプ)	わかめ, こんぶ, 牛乳	にんじん, ほうれんそう	玉葱, ふなしめじ, ねぎ, キャベツ, 赤たまねぎ, シモン(果汁, 生)	うどん(生), 三温糖	米ぬか油	657	854 kcal
11金	ごはん パターチキンカレー 牛乳 福神サラダ フルーツサイダー	鶏若鶏肉モモ(皮なし), ガラスープ	牛乳	にんじん	玉葱, しょうが, にんにく, リンゴペースト, 大根(福神漬), キャベツ, きゅうり, もも, バインアップル, 温州蜜柑	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, はちみつ, 薄力粉, 三温糖, ワインゼリー	米ぬか油, 有塩バター	698	907 kcal
14月	ごはん ABCスープ 牛乳 サイコロステーキ 温野菜サラダ	ショルダーベーコン, ガラスープ, 豚ロース(脂身付)	牛乳	にんじん, パセリ, さやいんげん(冷凍)	玉葱, キャベツ, だいこん, レモン(果汁, 生), とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米), マカロニ, 三温糖, じゃがいも	米ぬか油	711	924 kcal
15火	ごはん 沢煮椀 牛乳 サバの味噌焼 もやしのお磯香あえ	豚モモ(脂肪なし), 厚削り(かつお), たいせいようさば, 米みそ(淡色辛みそ)	きざみのり, 牛乳	にんじん, 糸みつば, こまつな	だいこん, ごぼう, しょうが, りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米), 三温糖	米ぬか油	665	865 kcal
16水	ラーメン 醤油ラーメンスープ 味付煮玉子 コーンサラダ 牛乳	なると, 豚ばら(脂身付), ガラスープ, 揚げたまご	牛乳	チンゲンサイ, にんじん	りょくとうもやし, たけのこ(水煮), ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	中華めん(生), 三温糖	ごま油, 米ぬか油	631	820 kcal
17木	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 山賊焼 春キャベツのレモンあえ	絹ごし豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	わかめ, 煮干し, 牛乳	糸みつば, にんじん	なめこ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, レモン(果汁, 生)	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 三温糖	米ぬか油	652	848 kcal
18金	ごはん ワンタンスープ ピピンパ丼 いちご 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉, ガラスープ, 豚ばら(脂身付), 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん, こねぎ, ほうれんそう	はくさい, しょうが, りょくとうもやし, たけのこ(水煮), 干しぜんまい(ゆで), にんにく, いちご	水稲穀粒(精白米), ワンタン, 三温糖	米ぬか油, ごま(いり), ごま油	628	816 kcal
21月	ごはん 春野菜のポトフ 牛乳 鶏のマッシュポテト焼 揚げじゃこサラダ	豚ばら(脂身付), ガラスープ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しらす干し, 牛乳	にんじん, 洋種なばな(莖菜, 生), みずな	玉葱, キャベツ, かぶ, だいこん	水稲穀粒(精白米), 乾燥マッシュポテト, 三温糖	マヨネーズ(卵黄型), ごま油	646	840 kcal
22火	ごはん 焼麩の味噌汁 牛乳 カシキのスタミナ揚げ 梅香あえ	米みそ(淡色辛みそ), めかじき, かつお節	わかめ, 煮干し, 牛乳	にんじん	はくさい, えのきたけ, ねぎ, にんにく, ごぼう, しょうが, キャベツ, きゅうり, 梅びしお	水稲穀粒(精白米), 焼きふ(親世), かたくり粉, 三温糖	米ぬか油	619	805 kcal
23水	バーガーパン ハンバーグ ポンカン サニーレタス ショア(プレーン)	牛ひき肉, 豚ひき肉	ヨーグルトドリンク	サニーレタス	玉葱, ぼんかん	コッパン, パン粉(乾燥), 三温糖	米ぬか油, マヨネーズ(卵黄型)	600	780 kcal
24木	ごはん 春雨スープ 牛乳 ヤンニョムチキン もやしナムル	ショルダーベーコン, ガラスープ, 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	牛乳	にんじん, こねぎ, チンゲンサイ	はくさい, 玉葱, しょうが, にんにく, りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米), 緑豆はるさめ, かたくり粉, 三温糖	米ぬか油, ごま油, ごま(いり)	654	850 kcal
25金	ごはん じゃがいもの味噌汁 牛乳 豚玉丼 カツノリ和え 牛乳	米みそ(淡色辛みそ), 豚ばら(脂身付), 液卵, 厚削り(かつお), かつお節	わかめ, 煮干し, のり, 牛乳	こまつな, こねぎ, 糸みつば, にんじん	玉葱, キャベツ, きゅうり	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 三温糖	米ぬか油	700	910 kcal
28月	キムタクごはん 鶏五目汁 干草焼 海藻サラダ 牛乳	豚ばら(脂身付), 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 厚削り(かつお), 液卵, 鶏若鶏肉ひき肉	干ひじき, 海藻ミックス, 牛乳	にんじん, ほうれんそう	はくさい(キムチ漬), 大根(つぼ漬), ねぎ, だいこん, ふなしめじ, ごぼう, 玉葱, りょくとうもやし, きゅうり	水稲穀粒(精白米), こんにやく, 三温糖	ごま油, 米ぬか油	627	815 kcal
30水	スパゲティー ミートソース 牛乳 シーザーサラダ ワインゼリー	豚ひき肉, ロースハム	パルメザンチーズ, アガー, 牛乳	にんじん, パセリ, トマト缶詰(ダイス)	玉葱, セロリ, にんにく, レタス, きゅうり, 赤たまねぎ, レモン(果汁, 生), 赤ぶどうジュース	スパゲティー(乾), 三温糖, かたくり粉, クルトン, 上白糖	オリーブ油, マヨネーズ, 米ぬか油	723	940 kcal

◎ 9(水)は入学進級御祝献立、23(水)はお花見スペシャルメニューです。お楽しみに♪ ※都合により献立を変更する場合があります。  
※ 8(火)は小学1年牛が特別日課のため欠食、14(月)と15(火)と16(水)は中学3年牛が修学旅行および振替休業のため欠食となります。





# 食育だより 4月号

日義小中学校  
学校栄養職員  
大沢 貴将

みなさま、ご入学ご進級おめでとうございます。管理栄養士の大沢貴将45才です。学校給食では、児童生徒の成長を願って、エネルギー量や栄養素のバランスを考え、旬の食材や地場産物を数多く取り入れております。また、安心して安全な給食を提供できるよう細心の注意を払って調理いたします。今年度も1年間どうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

### 給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
  - 清潔な白衣を着ている
  - マスクは鼻までおおっている
  - つめを短く切っている
  - 手を石けんできれいに洗った
- 

給食室は、調理員4名と栄養士1名で昨年度と同様のメンバーですが、引き続き力を合わせ、おいしい給食をつくりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします♪



- 調理員 齋藤 やよい
- 調理員 紙原 加奈恵
- 調理員 谷脇 のぞみ
- 調理員 飛田野 文子
- 栄養士 大沢 貴将