



4月 こんだてひょう



今月の目標～給食のマナーを身につけよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			I材料 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 なつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をとのえる	小	中	
8 (水)	なめし		とうふのみそしる あじフリッター (小1こ、中2こ) にくなが	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ あじフリッター ぎゅうにく	ごはん ながいも さとう あぶら	にんじん ながねぎ えのきだけ たまねぎ こんにやく しょうが えだまめ だいにこな	552 22.4	699 28.2	●今月の目標「給食のマナーを身につけよう」です。 新学期、新しいクラスの友達や先生との給食の時間が始 まります。みんなと楽しく食べるためにはマナーを守る ことが大切です。給食時間を楽しみ、そしておいしく 食べるためにどんなマナーが必要か考えてみましょう。 給食にスライスパンが登場するのは久しぶりです。 パンにチョコレートパテをぬるときは、お盆の上でこぼ さないようにスプーンで上手にぬりましょう。 今日はスプーンとはしを使い分けて食べましょう。 *食事前の手洗い・消毒をしっかりと行いましょう。
9 (木)	スライス パン		コンソメスープ ハムカツ たまごサラダ チョコレートパテ	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ たまご	スライスパン チョコレートパテ ABCマカロニ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ パセリ マッシュルーム コーン カリフラワー きゅうり	578 20.5	711 24.7	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
10 (金)	ごはん		とんじる いわしうめ ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こうやとうふ いわしうめに のり	ごはん じゃがいも	にんじん にんにく ごぼう キャベツ こんにやく しめじ ながねぎ ブロッコリー	593 25.4	746 30.4	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
13 (月)	ごはん		たまごスープ デミソースハンバーグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう たまご デミソースハンバーグ ベーコン	ごはん いたふ じゃがいも マーガリン さとう	にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ パセリ	579 22.3	727 26.6	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
14 (火)	ごはん		にくだんごスープ きょうざ (小1・2年1こ、3年～2こ) ちゅうかそぼろ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね きょうざ ハム ぶたひきにく だいぼミート たまご	ごはん さとう ごまあぶら いちごゼリー	にんじん しめじ はくさい だけのこ きぬさや コーン ほししいたけ ながねぎ グリーンピース	643 27.1	773 31.1	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
15 (水)	ごはん		にくとうふじる チキンメンチカツ なのはなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ チキンメンチカツ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こんにやく なのはな もやし	608 23.7	774 29.4	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
16 (木)	むぎごはん		チキンカレー わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	むぎごはん じゃがいも カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり	618 21.4	775 25.3	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
17 (金)	ちゅうか めん		みそラーメン きなこあげパン もやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると チキンフレーク	ちゅうかめん きなこあげパン ごま ごまドレッシング	にんじん にんにく メンマ たまねぎ キャベツ ながねぎ コーン ほうれんそう もやし	599 25.9	701 30.2	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
20 (月)	ごはん		みそけんちんじる てりやきチキン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ てりやきチキン ツナ	ごはん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいてん こんにやく ごぼう ながねぎ ほししいたけ ブロッコリー きゅうり	594 22.9	748 27.5	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
21 (火)	ごはん		みそかきたまじる さけフライ ぶたにくとこんにぶのいりに	ぎゅうにゅう みそ どうふ たまご ぶたにく さけフライ こんにぶ あぶらあげ	ごはん あぶら	にんじん チンゲンサイ しいたけ こんにやく	614 27.0	766 32.4	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
22 (水)	ごはん		ひめもちすいとん にくだんごあますあん (小1・2年1こ、3年～2こ) もやしあえ	ぎゅうにゅう どいにく にくだんご かまぼこ	ごはん ひめもち ドレッシング	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう はくさい もやし きゅうり	569 21.3	710 25.1	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
23 (木)	コッペパン		クリームシチュー ハンバーグ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう どいにく なまクリーム ハンバーグ	コッペパン じゃがいも シチューミックス ホワイトルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ	648 27.1	773 31.8	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
24 (金)	ごはん		キャベツのみそしる さばのにつけ じゃがいもとたけのこのそぼろに	ぎゅうにゅう みそ なまあげ さばのにつけ ぶたひきにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ きぬさや しょうが たけのこ グリーンピース	579 23.6	729 28.3	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
27 (月)	ごはん		つくねいりみそしる チキンポテトあげ ごもくひじき	ぎゅうにゅう みそ ちゅうかつくね チキンポテトあげ ひじき だいぼ さつまあげ	ごはん ながいも あぶら	にんじん キャベツ ながねぎ こんにやく いんげん	558 23.8	705 28.5	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
28 (火)	ごはん		とりじる いわしさんべい なのはなサラダ	ぎゅうにゅう どいにく こうやとうふ いわしさんべい ツナ	ごはん いたふ ドレッシング	にんじん はくさい ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ なのはな もやし コーン こんにやく	580 27.1	730 32.5	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。
30 (木)	ごはん		モロヘイヤスープ しゅうまい(2こ) ぶたにくいため	ぎゅうにゅう たまご ハム しゅうまい ぶたにく	ごはん ごまあぶら	にんじん モロヘイヤ えのきだけ たまねぎ パプリカ ピーマン きりぼしだいこん	578 25.6	746 31.8	●●おいらくん給食●● 肉豆腐汁においらせ町でとれた乾燥しいたけと太子食品 の豆腐を使用しています。乾燥しいたけは町内の福祉 施設の事業所で原木しいたけを栽培し、加工しています。 栄養たっぷりの肉豆腐汁をおいしくいただきますよ。 給食ではカレーの時は麦ごはんを出しています。 麦はビタミン・ミネラルが豊富で食物せんいも多く含まれ ています。よくかむ効果もあるので、カレーや丼物でも よくかんで食べましょう。

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう*****

給食時間のやくそく

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさに
して、よくかんで
食べる。

食事にふさわしい
話をする。

食器は大切に使う。

- ★給食を食べる前に手をきれいに洗いましょう。
- ★毎日「はし」をきれいに洗って持ってきましょう。
- ★献立表にスプーンマークがついている時はスプーンも忘れず持ってきましょう。
- ★残った給食は持ち帰らないようにしましょう。

給食費無料化事業を実施しています。

【給食材料費 1食当たり】

小学校 320円 中学校 370円

主食の曜日(隔週で麺・パンがあります)

*お米はおいらせ町のまっしぐらを使用しています!

	月	火	水	木	金
第1・3週	ごはん 	ごはん 	ごはん 	ごはん 	めん
第2・4週	ごはん 	ごはん 	ごはん 	パン 	ごはん

毎月「おいらくん給食」を実施しています!

一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。今月は15日水曜日です。

- ・乾燥しいたけ(おいらせ町産)
- ・豆腐(太子食品)

うらにも「給食だより」があります。見てね!

食べて元気に！



「こちらからでも献立表を確認できます」

学校給食は地元食材を取り入れ、塩分控えめ、野菜たっぷりの食事です。安全・安心の給食を目指しています。



給食センターではみなさんに「給食を食べて元気でいてほしい」と願い、給食を作っています。きれいに食べてくれると調理員さんも喜びます。健康になるための食べ方や食育にや関すること、給食の情報をこれからもお届けします。

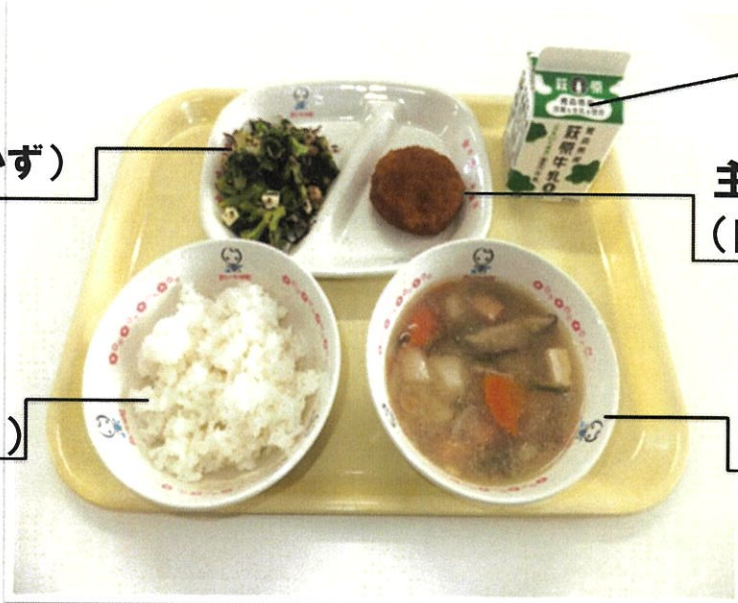
副菜
(野菜のおかず)

牛乳(毎日)

主菜
(肉・魚・卵のおかず)

左
主食(ごはん)

右 汁物



食器の置き方



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。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>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。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおおう。</p>	<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>
<p>食卓や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>	

【2月の給食残食量】

●1日に残るごはん

平均 23.7kg
1人当たり 14.5g

●1日に残るおかず
(汁・牛乳含む)

平均 99.3kg
1人当たり 43.7kg

毎日の残食量を計っています。
1日約100kg以上のごはんやみそ汁、牛乳の
食べ残しがゴミになります。あと一口がんばって
食べて、食品ロス削減にご協力を！

