

令和6年度

# 4月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
| <p>令和6年度<br/>海津市の食育テーマ</p> <p><b>いっしょに<br/>野菜をたべよう</b></p>   | <p>9</p> <p>ひじきのそぼろに<br/>さけのこうじ焼き</p> <p>麦ごはん<br/>春野菜のみそしる</p> <p>エネルギー 小 622 kcal 中 769 kcal</p>         | <p>10 入学・進級祝い献立</p> <p>お祝いデザート</p> <p>新じゃがのソテー<br/>チキンカツ</p> <p>食パン<br/>コーンポタージュ</p> <p>エネルギー 小 722 kcal 中 882 kcal</p>  | <p>11</p> <p>切り干し大根の<br/>にももの<br/>豆腐あげの<br/>あんかけ(2・3)</p> <p>麦ごはん<br/>花見じる</p> <p>エネルギー 小 619 kcal 中 791 kcal</p>                 | <p>12</p> <p>青菜のナッツあえ<br/>ごぼうとれんこんの<br/>あげがらめ</p> <p>ソフトめん<br/>カレーソース</p> <p>エネルギー 小 703 kcal 中 888 kcal</p>                              |
| <p>15</p> <p>ぶたどんの具<br/>ちくわのお好みあげ<br/>(2・3)</p> <p>麦ごはん<br/>五目じる</p> <p>エネルギー 小 624 kcal 中 791 kcal</p>  | <p>16</p> <p>いり豆腐<br/>あじの香味焼き</p> <p>麦ごはん<br/>キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー 小 605 kcal 中 748 kcal</p>            | <p>17</p> <p>新じゃがと<br/>きゅうりのサラダ<br/>白身魚のトマトだれ</p> <p>米粉パン<br/>ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー 小 606 kcal 中 701 kcal</p>            | <p>18</p> <p>春野菜のおひたし<br/>厚焼き玉子</p> <p>麦ごはん<br/>とんじる</p> <p>エネルギー 小 599 kcal 中 737 kcal</p>                                       | <p>19 <b>食育の日</b><br/>よいきゅうりの日</p> <p>きゅうりの昆布あえ<br/>ささみの<br/>みかんソースがらめ</p> <p>麦ごはん(委託)<br/>具だくさんじる</p> <p>エネルギー 小 610 kcal 中 741 kcal</p> |
| <p>22</p> <p>ごぼうサラダ<br/>さつまいも<br/>れんこんチップス</p> <p>麦ごはん<br/>ポークカレー</p> <p>エネルギー 小 681 kcal 中 848 kcal</p> | <p>23</p> <p>新じゃがと野菜の<br/>にももの<br/>とり肉のてり焼き</p> <p>麦ごはん<br/>若竹みそしる</p> <p>エネルギー 小 597 kcal 中 738 kcal</p> | <p>24</p> <p>春キャベツのソテー<br/>かぼちゃの<br/>ひき肉フライ</p> <p>黒パン<br/>ポテトスープ</p> <p>エネルギー 小 630 kcal 中 748 kcal</p>                 | <p>25</p> <p>五目きんぴら<br/>さわらの西京焼き</p> <p>麦ごはん<br/>糸かまぼこの<br/>すましじる</p> <p>エネルギー 小 591 kcal 中 734 kcal</p>                          | <p>26</p> <p>野菜のナムル<br/>ぎょうざ(2・3)</p> <p>麦ごはん<br/>麻婆豆腐</p> <p>エネルギー 小 632 kcal 中 806 kcal</p>   |
| <p>昭和の日</p> <p>4月19日は「よいきゅうりの日」</p>  | <p>30</p> <p>春キャベツのサラダ<br/>豆腐ナゲット<br/>(2・3)</p> <p>麦ごはん<br/>ハヤシソース</p> <p>エネルギー 小 694 kcal 中 885 kcal</p> | <p><b>今月の旬の食べもの</b></p> <p>○新じゃがいも<br/>○新たまねぎ<br/>○春キャベツ<br/>○アスパラガス<br/>○たけのこ</p> <p>○みつば<br/>○にら<br/>○わかめ<br/>○さわら</p> | <p><b>今月の地場産物</b></p> <p>○海津市産<br/>・きゅうり<br/>・トマト<br/>・油揚げ・米<br/>・南濃みかん</p> <p>○にしみの産<br/>・小松菜<br/>・チンゲン菜<br/>・もやし<br/>・大豆もやし</p> | <p>19日に、『海津きゅうり部会』様から100kgのきゅうりを寄付していただきます。いただいたきゅうりは、「きゅうりの昆布和え」に使用します。感謝していただきます。あいかとうございませう!</p>                                       |

業者配送

◇10日(水)お祝いデザート

## 4月のお話

### ご入学・ご進級おめでとようございます



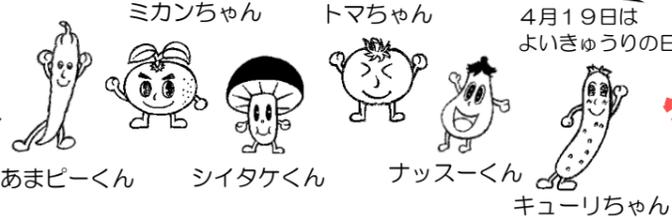
学校給食は、「学校給食法」に基づき行われます。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

#### 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

#### かいづのおいしいなかまたち

ぼくたちが  
ついている  
メニューには、  
海津市産の  
食材が使われ  
ているよ!



4月19日は  
よいきゅうりの日!

## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

|                                      |                           |                                      |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| <p>給食の前に、つくえの上をかたづけましょう。</p>         | <p>手をきれいにあらいましょう。</p>     | <p>給食当番はみじたくをととのえて、健康チェックをしましょう。</p> |
| <p>みんなで協力してじゅんびをしましょう。</p>           | <p>食事のあいさつをしましょう。</p>     | <p>しせいよく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>      |
| <p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> | <p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> | <p>食器は大切にとりあつかいましょう。</p>             |

#### 作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ～ きゅうりの昆布和え ～

< 材料 > (4人分)

- ・きゅうり 2本
- ・にんじん 1/5本
- ・キャベツ 中葉 1枚
- ・塩昆布 10g
- ・塩 少々

< 作り方 >

- ①きゅうりはうすい小口切りにする。にんじんはせん切り、キャベツは細めの短冊切りにする。
- ②①の野菜をそれぞれゆで、冷水にとり、冷ましておく。
- ③容器に②と塩昆布、塩を入れて和える。



※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
 ※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)