



令和8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

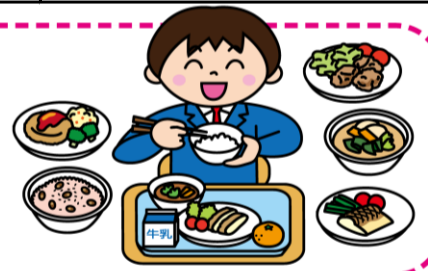
月	火	水	木	金	
<p>令和8年度 海津市の食育テーマ</p> <p>よくかんで たべよう</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>○海津市産 ・トマト ・きゅうり ・油揚げ ・米 ・しいたけ ・南濃みかんジャム</p> <p>○にしみの産 ・小松菜 ・もやし</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <p>○新たまねぎ ○新じゃがいも ○春キャベツ ○新ごぼう ○たけのこ</p> <p>○わかめ ○アジ ○サワラ</p>	<p>9</p> <p>大根サラダ ウィンナー 麦ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 小 645 kcal 中 842 kcal</p>	<p>10 入学進級お祝い献立</p> <p>お祝いデザート</p> <p>塩昆布あえ とり肉のからあげ 麦ごはん 春野菜のすましじる</p> <p>エネルギー 小 618 kcal 中 788 kcal</p>	
	<p>13</p> <p>青菜のおかかあえ さばのカレー焼き わかめごはん 大根のみそしる</p> <p>エネルギー 小 529 kcal 中 679 kcal</p>	<p>14</p> <p>ぶた丼の具 ちくわのいそべあげ(2・3) 麦ごはん きこのすましじる</p> <p>エネルギー 小 589 kcal 中 773 kcal</p>	<p>15</p> <p>春キャベツのソテー ハンバーグ 黒パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 小 538 kcal 中 688 kcal</p>	<p>16</p> <p>大根とぶた肉のいために あじのみそがらめ 麦ごはん 糸かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 小 566 kcal 中 728 kcal</p>	<p>17</p> <p>野菜のナムル ぎょうざ(2・3) 麦ごはん(委託) マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 小 611 kcal 中 759 kcal</p>
	<p>20 食育の日 よいきゅうりの日</p> <p>きゅうりの赤しそあえ ぶた肉の南濃みかんソース 麦ごはん 新たまねぎとあつあげのみそしる</p> <p>エネルギー 小 582 kcal 中 748 kcal</p>	<p>21</p> <p>新じゃがいものきんぴら ししゃもの天ぷら(2・2) 麦ごはん 野菜たっぷりメニュー さわにわん</p> <p>エネルギー 小 586 kcal 中 751 kcal</p>	<p>22</p> <p>ごぼうサラダ 肉団子のケチャップソース 米粉パン ヨーンポターージュ</p> <p>エネルギー 小 568 kcal 中 705 kcal</p>	<p>23</p> <p>青菜のいためもの さわらのねぎこうじ焼き はくはん とんじる</p> <p>エネルギー 小 560 kcal 中 688 kcal</p>	<p>24</p> <p>こんにやく入りキャベツサラダ オムレツ ソフトめん ミートソース</p> <p>エネルギー 小 663 kcal 中 804 kcal</p>
	<p>27</p> <p>ひじきとツナのにももの ぶりの甘酢だれ 麦ごはん 若竹みそしる</p> <p>エネルギー 小 607 kcal 中 780 kcal</p>	<p>28</p> <p>たくあんあえ とり肉のマヨネーズ焼き 麦ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー 小 578 kcal 中 743 kcal</p>	<p>きゅうりをいただきました</p> <p>JAにしみの海津胡瓜部会様よりきゅうりを100kg寄付していただきます。 4月19日(よいきゅうりの日)の翌日、4月20日(月)の「きゅうりの赤しそあえ」に使用する予定です。</p>	<p>30</p> <p>ビビンバの具 ショーロンポー(2・3) 麦ごはん 春雨スープ</p> <p>エネルギー 小 577 kcal 中 758 kcal</p>	<p>業者配送</p> <p>10日(金) お祝いデザート</p>

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

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



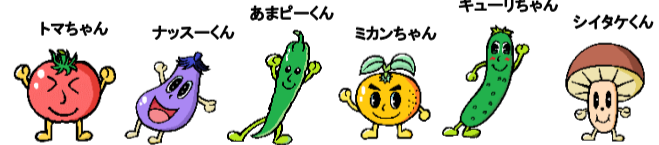
給食当番の決まりを守ろう

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。



<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>★エプロン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う。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器が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>

海津市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ますよ!

作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ~ さわにわん (沢煮椀) 21日の給食から ~

- <材料> (4人分)
- 豚もも肉うす切り 60g
 - 酒 小さじ1
 - にんじん 1/3本
 - たけのこ水煮 30g
 - だいこん 1/5本
 - ねぎ 1/3本
 - だし汁 400cc
 - しょうゆ 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - 黒コショウ 少々

- <作り方>
- ①にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎは千切りにしておく。豚肉は1cm幅に切り、酒をふっておく。
 - ②鍋にお湯を沸かし、だしをとる。(顆粒だし等お好みのものを使っても良い。)
 - ③②の鍋に、豚肉を入れて火を通す。
 - ④にんじん、だいこん、たけのこの順に加えて、煮る。
 - ⑤しょうゆと塩と味をととのえ、仕上げにねぎを加える。
 - ⑥お好みで黒コショウを散らす。

ごぼう、えのきたけ、みつばなどお好みの野菜でもおいしく作ることができますよ。

海津市のHPで、給食を作っている様子を見ることができます。



※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。
※物資調達の都合により、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を通じてお知らせしています。)
※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。