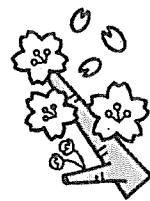


令和8年4月号



給食だより

洲本市立五色給食センター



いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心をこめて給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。

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>★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>食缶や食器がこなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考へて 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>

学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

20日 菜めし 肉じゃがのそぼろ煮 野菜のゆず風味あえ
(洲本市内産の米・もやし、淡路産の鶏ひき肉・玉ねぎを使っています。)

27日 親子丼 色んな色の酢の物
(洲本市内産の米、淡路産の鶏肉・玉ねぎ・ねぎを使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

4がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちようしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱくしつぽ しじつ(g)
9 (木)	ごはん 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー トックスープ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 かまぼこ	ごはん さとう ごま油 トック	玉ねぎ にんじん しょうが えのき にら	566 kcal 21.6 g 13.5 g
10 (金)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ おんやさいサラダ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 だいず ポークハム	コッパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー コーン	622 kcal 30.1 g 20.2 g
13 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 やさいのちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ	ごはん さとう でんぶん ラー油	玉ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	590 kcal 26.7 g 19.3 g
14 (火)	ごはん 牛乳 さかなのレモンマリネ ほうれんそうごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ホキ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	玉ねぎ パセリ レモン ほうれんそう もやし キャベツ にんじん えのき ねぎ	597 kcal 27.2 g 15.7 g
15 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ こんにやくサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ハンバーグ とうふ ベーコン	ごはん さとう ごま油	玉ねぎ こんにやく にんじん きゅうり チンゲンサイ	551 kcal 18.9 g 15.6 g
16 (木)	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 はるさめサラダ おいわいゼリー	牛乳 ぎゅう肉	むぎごはん じゃがいも ココナッツミルク はるさめ さとう おいわいゼリー	にんじん 玉ねぎ りんご マッシュルーム、きゅうり キャベツ コーン	693 kcal 21.0 g 19.9 g
17 (金)	こがたことうパン 牛乳 ソーススパゲティー しん玉ねぎのサラダ	牛乳 ぶた肉 あおのり ツナ	こがたことうパン スパゲティー わふうドレッシング	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン きゅうり	642 kcal 25.5 g 20.4 g
20 (月)	なめし 牛乳 肉じゃがのそぼろに やさいのゆずふうみあえ	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 とり肉	なめし じゃがいも さとう ごめ油	しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり ゆず	599 kcal 23.6 g 16.2 g
21 (火)	ごはん 牛乳 あげどりレモンづけ こまつなのおひたし スナップえんどうのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう	レモン こまつな ほうれんそう にんじん スナップえんどう 玉ねぎ	631 kcal 28.9 g 22.9 g
22 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに キャベツのひじきあえ わかだけ汁	牛乳 さば みそ ひじき わかめ とうふ かまぼこ	ごはん さとう ごめ油	しょうが キャベツ にんじん だけのこ	690 kcal 30.6 g 27 g
23 (木)	ごはん 牛乳 はっほうさい ちくわのにしょくあげ	牛乳 ちくわ たまご あおのり いか えび ぶた肉	ごはん こむぎこ 油 ごま油 でんぶん	しいたけ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ だけのこ しょうが	593 kcal 26.6 g 16.4 g
24 (金)	コッパン 牛乳 ポークチャップ ささみサラダ レタススープ	牛乳 ぶた肉 ささみ かいそうミックス ベーコン	コッパン さとう でんぶん ごま油	玉ねぎ きゅうり にんじん レタス	592 kcal 30.8 g 22.6 g
27 (月)	おやこどんぶり 牛乳 色んな色のすのもの	牛乳 とり肉 たまご わかめ	ごはん さとう	玉ねぎ にんじん いとこんにやく しいたけ キャベツ きゅうり だいこんづけ レモン	557 kcal 21.4 g 15.8 g
28 (火)	ごはん 牛乳 しろみ魚のゆかりあげ キャベツともやしのあえもの 玉ねぎのみそ汁	牛乳 カレイ だいず とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん こめこ でんぶん 油	ゆかりこ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	580 kcal 30.4 g 15.9 g
30 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため そうめん汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ かまぼこ	ごはん さとう でんぶん そうめん	キャベツ にんじん ビーマン しいたけ にんにく みつば	581 kcal 28.6 g 16.3 g

- ※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。
- ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。
- ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。

基準値
(小学校中学年)
650 kcal
21~33 g
14~22 g

おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。

