

令和7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ます。1年間よろしくお願いします。



うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう給食センター職員一丸となって取り組んでまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食われるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



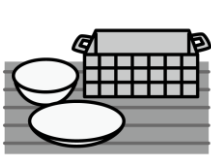
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



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>

- 14日 ご飯 和風ハンバーグ きゅうりの中華あえ 玉葱の味噌汁
(洲本市産の米・もやし、淡路産の玉葱・葱を使っています。)
- 23日 ご飯 白身魚のゆかり揚げ ほうれん草のあえもの 春野菜の味噌汁
(洲本市産の米・もやし、淡路産の玉葱・葱を使っています。)



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)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
9 (水)	ご飯 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	ご飯 さとう ごま油 トック	玉ねぎ にんじん しょうが えのき ねぎ	559 kcal 21.5 g 13.0 g
10 (木)	ご飯 牛乳 魚のレモンマリネ こまつなのおひたし なめこ汁	牛乳 ホキ とうふ 油あげ みそ	ご飯 でんぶ 油 さとう	玉ねぎ パセリ レモン こまつな ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ	588 kcal 29.0 g 16.4 g
11 (金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ うみとはだけのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ぶた肉 だいず ツナ ひじき	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	635 kcal 29.2 g 21.1 g
14 (月)	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ 玉ねぎのみそ汁 きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 とうふハンバーグ とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 さとう でんぶ ごま油	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	544 kcal 21.6 g 14.4 g
15 (火)	ご飯 牛乳 じゃがぶたキムチ ライスパスタサラダ おめでどうデザート	牛乳 ぶた肉 ポークハム	ご飯 じゃがいも さとう ライスパスタ ごま ごま油 おめでどうデザート	玉ねぎ にんじん いとこんにゃく はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	645 kcal 25.3 g 14.3 g
16 (水)	ご飯 牛乳 さばのみそに 花ふのすまし汁 キャベツともやしのごまあえ	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ご飯 さとう ごま 花ふ	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	697 kcal 31.1 g 27.4 g
17 (木)	ご飯 牛乳 あげとりレモンづけ わかだけ汁 チンゲンサイのあえもの	牛乳 とり肉 わかめ とうふ なた	ご飯 でんぶ さとう 油	レモン チンゲンサイ キャベツ にんじん だけのこ	645 kcal 29.0 g 24.3 g
18 (金)	こがたことうパン 牛乳 イタリアンスパゲティー ブロッコリーとちりめんのサラダ	牛乳 ポークハム ちりめん	こがたことうパン スパゲティー オリーブ油 ごま油 わふうドレッシング	玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ コーン	661 kcal 26.6 g 19.9 g
21 (月)	ご飯 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	ご飯 さとう でんぶ そうめん	キャベツ にんじん ビーマン しいたけ にんにく ねぎ	578 kcal 29.2 g 15.9 g
22 (火)	おやかどんぶり 牛乳 色んな色のすのもの	牛乳 とり肉 たまご わかめ	ご飯 さとう	玉ねぎ にんじん いとこんにゃく ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこんづけ レモン	552 kcal 21.5 g 15.3 g
23 (水)	ご飯 牛乳 しろみ魚のゆかりあげ ほうれん草のあえもの はるやさいのみそ汁	牛乳 メルルーサ だいず 油あげ みそ	ご飯 こむぎこ でんぶ 油 さとう じゃがいも	ゆかり ほうれんそう もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ スナッペンどう ねぎ	587 kcal 30.5 g 16.0 g
24 (木)	カレーライス (むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ かわちばんかん	牛乳 きゅう肉 だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	むぎご飯 じゃがいも さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ りんご マッシュルーム いとこんにゃく きゅうり かわちばんかん	653 kcal 22.5 g 19.7 g
25 (金)	コッペパン 牛乳 チキンカツ レタススープ しん玉ねぎのサラダ	牛乳 とり肉 たまご ポークハム ベーコン	コッペパン こむぎこ パンこ 油 わふうドレッシング	玉ねぎ きゅうり にんじん レタス	699 kcal 30.3 g 32.7 g
28 (月)	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	524 kcal 24.0 g 15.6 g
30 (水)	ご飯 牛乳 こんにゃくのおかか ひねボンサラダ ぶりかけ	牛乳 とり肉 ちくわ 花かつお ぶりかけ (のり)	ご飯 さとう 油	こんにゃく にんじん だけのこ キャベツ きゅうり もやし ゆず	536 kcal 22.0 g 13.9 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ましょう。