

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
10金	○	ちらしずし	高野豆腐 油揚げ のり	米 油 砂糖 ごま	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん	だし昆布 酒 酢 塩 しょう油	586 25.4
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 油	にんにく しょうが	塩 酒 しょう油	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	薄口しょう油 みりん	
13月	○	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ	けずり節 だし昆布 しょう油 酒 みりん 薄口しょう油 塩	588 26.3
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり	薄力粉 油			
		ごまあえ		砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 酒	
14火	○	キムチチャーハン	ぶた肉 たまご	米 麦 油 ごま油	キムチ いら	しょう油 塩	592 23.0
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 長ねぎ 小松菜	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15水	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	赤ワイン ケチャップ ウスターソース しょう油 中濃ソース カレー粉 鶏がら 塩 こしょう	643 21.8
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 しょう油 塩 こしょう	
16木	○	はちみつレモントースト		食パン マーガリン はちみつ 砂糖	レモン果汁		651 21.7
		ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	油 じゃがいも 薄力粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら 塩 こしょう 白ワイン	
		コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう 塩	
17金	○	むぎごはん		米 麦			578 25.9
		しせんどうふ	ぶた肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん いら	豆板醤 鶏がら 酒 しょう油 甜面醤	
		ナムル		砂糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん にんにく	しょう油 ラー油	
20月	○	スパゲッティ ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆	スパゲッティ 油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょう油	609 28.3
		やさいサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	酢 しょう油 塩 こしょう	
21火	○	ごもくごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 薄口しょう油	567 26.1
		かじきのたつたあげ	かじき	でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき	しょう油 酒	
22水	○	とりそぼろどん	とり肉 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 みりん しょう油	586 29.0
		みそしる	油揚げ みそ		大根 小松菜 長ねぎ	煮干し	
		みかんゼリー	寒天 ゼラチン	砂糖	みかんジュース		
23木	○	むぎごはん しらすごまふりかけ	しらす	米 麦 ごま	しそ	塩	576 18.8
		にくじゃが	ぶた肉	油 じゃがいも 砂糖	こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん	しょう油 酒 みりん	
		そくせきづけ			きゅうり かぶ にんじん	塩 しょう油	
24金	○	にんじんピラフ	とり肉	米 麦 油	玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら 塩 こしょう 白ワイン しょう油	557 24.2
		ぶたにくとキャベツのスープ	ぶた肉 レバー入りウィンナー	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
27月	○	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中華めん ごま油 油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ いら	だし昆布 豚骨 鶏がら 酒 しょう油 こしょう 豆板醤	582 21.5
		かんてんポンチ	寒天	砂糖 はちみつ	もも缶 りんご缶	白ワイン	
28火	○	セルフハンバーガー	ぶた肉 たまご	子供パン 油 パン粉	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	592 27.9
		ABCスープ	とり肉	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょう油	
30木	○	たけのこごはん	油揚げ	米 麦 油	たけのこ にんじん さやいんげん	だし昆布 酒 みりん 薄口しょう油	562 24.5
		さわらのさいきょうみそがけ	さわら みそ	でん粉 油 砂糖		酒 みりん しょう油	
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし にんじん	しょう油 酒 みりん	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

※4月の給食は、各学校の調理作業の工程の見直しや、給食事務をスムーズにスタートさせるために市内小学校の統一献立を実施します。



今月の平均値	590 24.6
基準値	650 26.8

# 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、先生方・保護者の皆様とともに「食」の立場からお子様たちの健やかな成長を手助けしていきたいと思っております。給食運営にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## ご家庭へお知らせとお願い

### 食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることによって、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき、安全を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いします。

**食物アレルギー対応食が出る日があります**

対応食はおうちの人が学校と相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。



**食物アレルギーは好き嫌いとは違います**

好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



**食物アレルギーのある人にはできないことがあります**



ふれたりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳パックのリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

**さまざまな症状があります**

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きたりした場合は、すぐに先生に知らせましょう。



#### ★給食当番について★

○必ずマスクを持たせて、爪を短く切ってください。  
○給食の白衣は洗濯し、アイロンをかけて翌週必ず持たせてください。ボタンのとれやほつれがありましたら、修繕をお願いします。



#### ★給食停止について★

○入院などにより長期間給食を食べないことが分かっている場合、給食を停止することができます。長期欠席することが分かった時点でご相談ください。(ただし、令和8年度は給食食材費の返金はありません。)

#### 🍎 今月の行事食など 🍌

● 10日(金) 進級お祝い献立

● 15日(水) 1年生給食開始



- 昨年度から引き続き、大和田小学校の給食調理・配膳・片付けは、「フジ産業株式会社」が担当します。
- 給食室一同、安心安全で美味しい給食を目指します。
- 給食運営にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



#### 今月の地場産野菜は...

にんじん

