



4月給食だより

水沢学校給食センター

4月の給食目標

給食の約束を守ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしますね。新しい環境になれるまでは、少し時間がかかるかもしれません。どんな日も給食を楽しみに学校に来てもらえるように、安心・安全でおいしく、楽しい給食を目指してがんばります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付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。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。



2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。



3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。



4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。



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。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ 給食着は清潔ですか？



☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？



令和7年4月 水沢小学校 こんだて表(前半)



日	予定等	献立名	牛乳 食器具	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油脂・種実類	
7月	始業式	ごはん	ごはんわん					米		604 kcal
		てづくりさつまあげ	おおざら	たら	ひじき	にんじん、いんげん	しょうが		ノンエッグ マヨネーズ、油	20.8 g
		こんにやくのきんぴら	こざら			にんじん、青ピーマン	メンマ、こんにやく	砂糖	油、ごま	17.6 g
		じゃがいものみそしる	しるわん	みそ	わかめ		玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも		2.5 g
8火	入学式	ごはん	ごはんわん					米		716 kcal
		チンゲンサイいため	おおざら			チンゲンツァイ、にんじん	キャベツ、にんにく		油	27.3 g
		マーボー豆腐	しるわん	豆腐、豚肉			ねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、	油	23.3 g
		フルーツあんじん	こざら				みかん缶、パイン缶、バナナ	豆乳ゼリー、レモンゼリー、砂糖		2.0 g
9水		コシヒカリごはん	ごはんわん					米		626 kcal
		チキンのバーベキューソース	おおざら	鶏肉、油揚げ			りんごピューレ、にんにく	砂糖		26.9 g
		ごぼうサラダ	こざら	ハム		にんじん	千切りごぼう、きゅうり	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ、ごま	17.9 g
		ABCスープ	しるわん	ベーコン、あさり		にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ	マカロニ、じゃがいも		2.3 g
10木		ごはん	ごはんわん					米		702 kcal
		さばのひじきみそやき	おおざら	さば、みそ	ひじき		しょうが、ねぎ	砂糖		26.8 g
		こまつなとうふのサラダ	こざら	ハム、豆腐	きざみのり	こまつな	キャベツ	砂糖	油	27.2 g
		みだくさんスープ	しるわん	油揚げ、豆乳		にんじん	えのき、キャベツ、ねぎ	じゃがいも		2.2 g
11金		ごはん	どんぶり					米		651 kcal
		ぶたどんのぐ		豚肉			ごぼう、ねぎ、えのき、こんにやく	砂糖	油	25.1 g
		たくあんカレマヨサラダ	こざら	ハム		にんじん、こまつな	たくあん、キャベツ	はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ	19.6 g
		たけのこのかきたまみそしる	しるわん	たまご、豆腐、みそ		にんじん	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも、		2.5 g
14月	給食開始1年生	ごはん	カレーざら					米		682 kcal
		おだしのきいたポークカレー	おおざら	豚肉、豆乳		にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、りんごピューレ	じゃがいも	油	19.7 g
		ふくじんあえ	おおざら				福神漬、キャベツ、きゅうり		ごま	18.0 g
		スプリングヨーグルト	こざら		ヨーグルト、練乳		りんご缶、みかん缶	いちごゼリー		2.4 g
15火		ごはん	ごはんわん					米		648 kcal
		あげだしとうふのにくみそかけ	おおざら	豆腐、豚肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、しょうが	砂糖	油	21.0 g
		はくさいナムル	こざら	ハム		こまつな、にんじん	はくさい		油	23.8 g
		じゃがべえみそしる	しるわん	ベーコン、豆腐、みそ		にんじん、にら	だいこん、玉ねぎ、コーン、こんにやく	じゃがいも	バター	2.0 g
16水	お祝い・入学・進級給食	ごはん	どんぶり					米		688 kcal
		セルフごもくちらしずしのぐ		油揚げ、鶏肉、大豆	ひじき	にんじん、キヌサヤ	しいたけ	砂糖	油、ごま	23.1 g
		はるいろサラダ	こざら	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、梅干し		ノンエッグ マヨネーズ	24.0 g
		おいわいすましじる	しるわん	かまぼこ、豆腐	わかめ	にんじん	えのき、こんにやく	麩		2.7 g
		いちごのおいおいデザート	なし	豆乳			いちご	砂糖		
17木		コシヒカリごはん	ごはんわん					米		706 kcal
		そぼろなっとう	おおざら	納豆			切干しだいこん		油	28.1 g
		マセドアンサラダ	こざら	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	24.1 g
		にくどうふ	しるわん	豚肉、豆腐		にんじん、チンゲンツァイ	玉ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ	砂糖	油	2.1 g
18金		ごはん	ごはんわん					米		705 kcal
		カリカリトンテキ	おおざら	豚肉				米粉、砂糖	油、ごま	28.9 g
		ゆきしたにんじんサラダ	こざら	ツナ		にんじん、みずな	玉ねぎ	砂糖	油	26.9 g
		とおかまちえのきとわかめのスープ	しるわん	生揚げ、たまご	わかめ		えのき、ねぎ		油	2.0 g



「食べているときは・・・」



あせらず、よくかんで食べましょう！

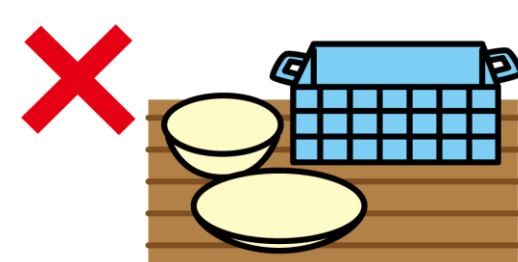
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

②

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。

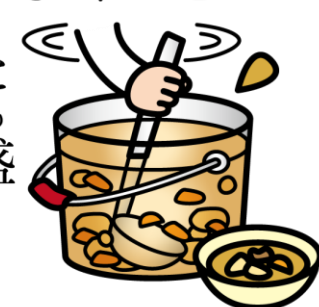


食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



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。

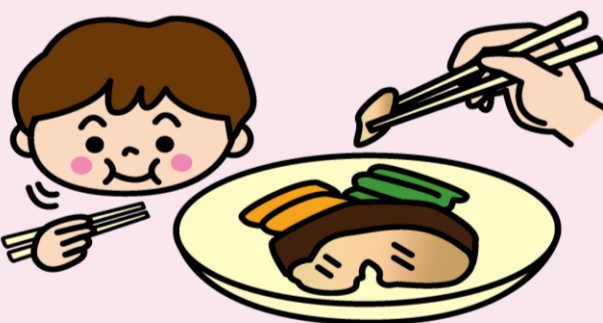


給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。



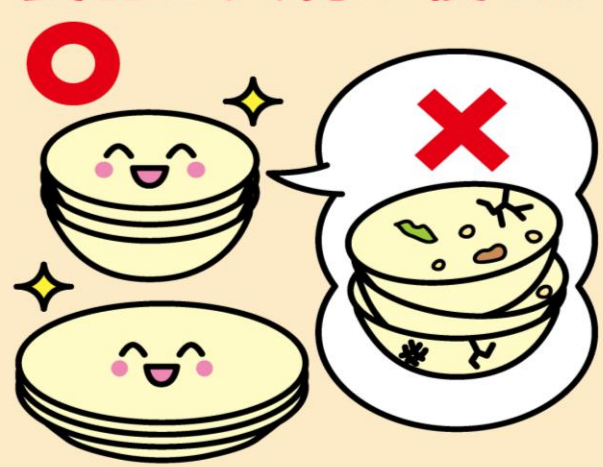
食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。



長期欠席について

連続8日以上（給食がある日）の欠席が見込まれる場合は、欠食開始の3日前までに担任を通じてお知らせください。給食費を返金（回数で調整）させていただきます。

ご家庭へのお願い

職員を紹介します！

令和7年4月 水沢学校給食センター献立表（後半）

日	予定等	献立名	牛乳 食器具	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー	
				肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
21月		ふりかえきゅうぎょうび									
22火		ごはん	ごはんわん						米	617 kcal	
		あかうおのパンこやきのりふうみ	おおざら		あかうお	あおのり粉, チーズ			パン粉	油	27.9 g
		こんがりキツネのわふうサラダ	こざら		油揚げ		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	砂糖	油	17.8 g
		わかたけじる	しるわん		豚肉,豆腐,みそ	わかめ		たけのこ,玉ねぎ	じゃがいも		1.8 g
23水		コシヒカリごはん	ごはんわん						米	699 kcal	
		てづくりハンバーグオニオンソース	おおざら		豚肉,卵	牛乳	にんにく	玉ねぎ,しょうが	パン粉,砂糖	油	28.8 g
		ゆかりづけ	こざら				にんじん	キャベツ,きゅうり			21.2 g
		わふうミネストローネ	しるわん		ウインナー,あさり, みそ		にんじん,トマト	玉ねぎ,キャベツ	マカロニ,じゃがいも, 砂糖	油	2.6 g
24木		ごはん	ごはんわん						米	664 kcal	
		オムレツデミソースがけ	おおざら		卵			エリンギ,えのき,マッシュルーム,玉ねぎ		油	30.1 g
		ひじきマリネ	こざら		ハム,ツナ	ひじき		キャベツ,きゅうり	砂糖	油	22.2 g
		みそ豆乳スープ	しるわん		ウインナー,豆乳,み そ		にんじん	玉ねぎ,えだまめ	じゃがいも	油	2.6 g
25金		たけのこごはん	ごはんわん		鶏肉,油揚げ			たけのこ	米,砂糖	640 kcal	
		いかのマヨソースがらめ	おおざら		いか				薄力粉,砂糖	油, ノンエッグ マヨネーズ	25.4 g
		そくせきづけ	こざら			塩昆布	にんじん	たくあん,きゅうり,キャベツ			22.0 g
		きりぼしのさわにふうじる	しるわん		豚肉		にんじん,みずな	切干しだいこん,しいたけ,ごぼう			2.8 g
28月		ごはん	カレーざら						米	705 kcal	
		ちゅうかあんかけライスのご	おおざら		豚肉		にんじん,チンゲンツアイ	玉ねぎ,たけのこ,はくさい,きくらげ	はるさめ,砂糖	油	19.9 g
		ほんとうにもやしだけのナムル	こざら					もやし,にんにく	砂糖	ごま,油	22.9 g
		さくらのマフィン	こざら		卵			桜の塩漬け	薄力粉,はちみつ, 砂糖	バター	2.2 g
30水		コシヒカリごはん	ごはんわん						米	660 kcal	
		ひじきふりかけ	こざら		かつお節	ひじき			砂糖	ごま,油	24.0 g
		ミックスみそまめ	おおざら		ひよこめめ,大豆, 高野豆腐,みそ				砂糖	油	18.5 g
		はるやさいのうまに	しるわん		豚肉,生揚げ		にんじん	玉ねぎ,たけのこ,キャベツ	じゃがいも,砂糖		1.3 g

給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



食数：約590食 受配校：水沢小学校、川治小学校、水沢中学校
職員：センター長1名、栄養教諭1名（水沢小学校所属）、調理員9名（運転手含む）

※調理・配送業務はNPO法人ネットワーク雪の里に委託されています。

