



# 4月給食たより



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年がスタートしました。今年度も安心・安全を一番大切に考え、おいしくて楽しい給食を目指して、給食センター職員で力を合わせてがんばります。毎日給食を楽しみに学校に来てもらえるといいなと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## \* 学校給食がはじまります \*

### 給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

### 給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。



給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。

### 給食当番の身支度・準備 6つのポイント

- 1 つめ: つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣: 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子: 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク: マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ: 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い: 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食に入らないように気をつけよう!

髪、つば、ほこり

給食の配ぜん

副菜、主菜、主食、汁物

## 令和8年4月 水沢小学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	給食開始		ごはん			米	622 kcal
			ぎょうざはるまき	豚肉、みそ	キャベツ、にら、にんにく	油、春巻きの皮、薄力粉、油	20.4 g
			はるさめサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	はるさめ、ごま、砂糖、油	20.7 g
			わかめスープ	カットわかめ、焼き豚	ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ		2.1 g
9木		ごはん			米	633 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	24.8 g	
		たくあんカレマヨサラダ	ハム	たくあん、キャベツ、にんじん、こまつな	はるさめ、ノンエッグマヨネーズ	19.5 g	
10金		ごはん			米	710 kcal	
		さばのひじきみそやき	さば、みそ、ひじき	しょうが、ねぎ	砂糖	28.4 g	
		こまつなとうふのサラダ	ハム、豆腐、のり	こまつな、キャベツ	砂糖、油	29.7 g	
13月	給食開始		ちゅうかめん			中華めん	626 kcal
			とうにゅうごまみそスープ	豚肉、豆乳	もやし、にんじん、キャベツ、にら、メンマ、きくらげ	油、ごま	23.2 g
			はるいろサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し	ノンエッグマヨネーズ	20.8 g
14火		ごはん			米	590 kcal	
		あげだしとうふのにくみそかけ	豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが	油、砂糖、薄力粉	20.5 g	
		はくさいナムル	ハム	はくさい、こまつな、にんじん	油	21.4 g	
15水		ごはん			米	611 kcal	
		チキンのバーベキューソース	鶏肉	りんご、にんにく	砂糖	26.6 g	
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう、きゅうり、にんじん	ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖	18.3 g	
16木		ごはん			米	701 kcal	
		チンゲンツァイいため		チンゲンツァイ、キャベツ、にんじん、にんにく	油	27.0 g	
		マーボーとうふ	豆腐、豚肉	ねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、油	23.4 g	
17金		ごはん			米	687 kcal	
		カリカイトンテキ	豚肉		米粉、油、砂糖、ごま	28.6 g	
		ゆきしたにんじんサラダ	ツナ	にんじん、みずな、玉ねぎ	油、砂糖	26.8 g	
			とおかちえのきとわかめスープ	わかめ、生揚げ、たまご	えのき、ねぎ	油	2.0 g

おなま! 給食劇場

はる あじ 春の味

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

春だけ? 春キャベツさん! 特別な春キャベツだよ! ボクは春だけの特別なキャベツだよ!

春の間に収穫するキャベツだよ。葉がふんわりした春キャベツだよ。

軽く食べてやわらかそう! ずっつり重たいけどみずみずしくてやわらかいんだよ!

旬の味を楽しんでね! Yummy!

# 給食時間の約束



## Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

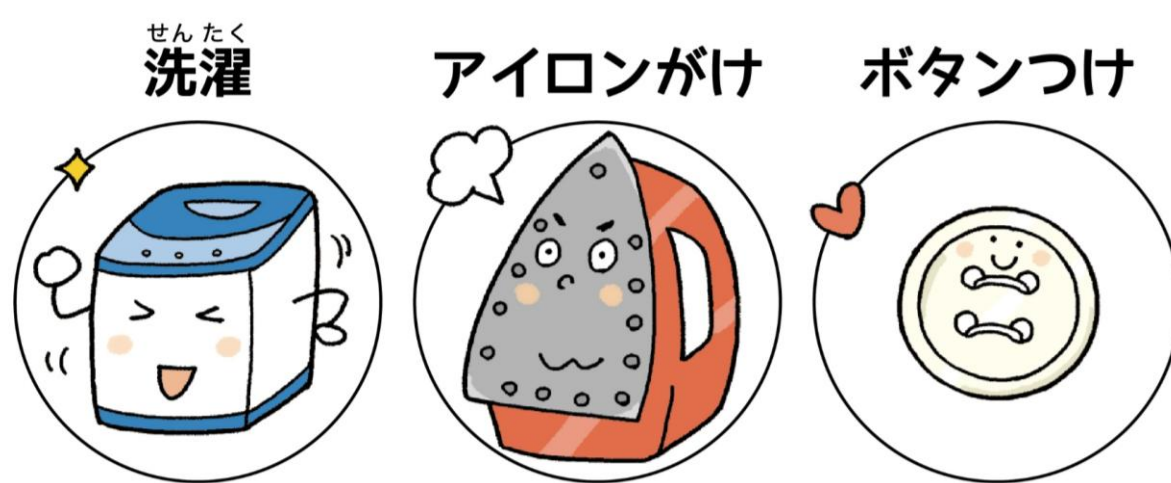


## 給食の盛りつけポイント

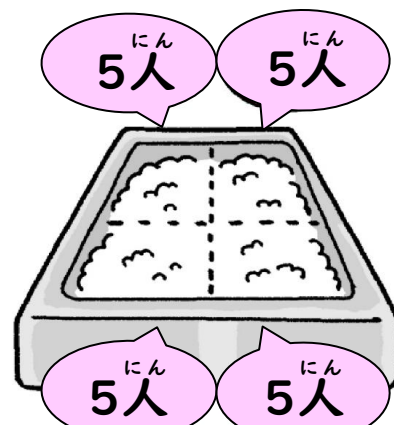
汁物は、汁の実が多かったり、少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは20人の場合、全体を4等分した量から5人分ずつ配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

## 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



給食では旬の食材を取り入れていますが、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場合があります。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。



# 令和8年4月 水沢小学校 献立表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
20月			ごはん			米	662 kcal
			ポークカレー	豚肉,牛乳	にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー,しめじ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも,油	19.5 g
			ふくじんあえ		福神漬,キャベツ,きゅうり	ごま	17.5 g
			スプリングヨーグルト	ヨーグルト,練乳	りんご缶,みかん缶	いちごゼリー	2.3 g
21火			ごはん			米	594 kcal
			めばるのパンこやきのりふうみ	めばる,あおのり粉,チーズ		油,パン粉	28.6 g
			こんがりカツネのわふうサラダ	油揚げ	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	油,砂糖	16.9 g
			さわにじる	豚肉,かまぼこ,昆布,かつお節	たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,えのき	はるさめ	2.1 g
22水			ごはん			米	622 kcal
			きりざい	納豆	のざわな漬,たくあん,にんじん		24.6 g
			ひじきのごまネーズサラダ	ひじき	にんじん,きゅうり,キャベツ,こんにゃく	砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ	21.3 g
			にくどうふ	豚肉,豆腐	玉ねぎ,たけのこ,にんじん,しょうが,にんにく,チンゲンツァイ,ねぎ	油,砂糖	2.0 g
23木			ごはん			米	682 kcal
			てづくりどうふハンバーグうまソース	豆腐,鶏肉,豚肉,たまご	トマト,玉ねぎ,りんご	パン粉,砂糖,油	29.2 g
			ぴりっとあえ	ハム	キャベツ,もやし,きゅうり	砂糖,油	22.3 g
			くるまふのみそしる	油揚げ,みそ	にんじん,ほうれん草,えのき,ねぎ	麩,じゃがいも	2.3 g
24金			たけのごはん			米	591 kcal
			いかのカレーあげ	いか		砂糖,米粉,油	24.2 g
			そくせきづけ	塩昆布	たくあん,きゅうり,にんじん,キャベツ		17.8 g
			あまざけいりとんじる	豚肉,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ほうきさい,なめこ,ねぎ	じゃがいも	2.9 g
27月	<b>振替休業日</b>						
28火			ごはん			米	606 kcal
			オムレツデミソースがけ	たまご	エリンギ,えのき,マッシュルーム,玉ねぎ	油	26.8 g
			ひじきマリネ	ひじき,ハム,ツナ	キャベツ,きゅうり	砂糖,油	18.7 g
			わふうミネストローネ	ウインナー,あさり,みそ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	マカロニ,じゃがいも,油,砂糖	2.3 g
30木			ごはん			米	642 kcal
			ミックスみそめ	ひよこ豆,大豆,高野豆腐,みそ		油,砂糖	23.7 g
			ひじきふりかけ	ひじき,かつお節		ごま,砂糖,油	18.4 g
			はるやさいのうまに	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

## 職員紹介

食数:約560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10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。  
※ 給食センターは水沢小学校に併設されています。問い合わせ先:電話 758-2029

