

# 4月電像により

水沢学校給食センター

4月の給食目標

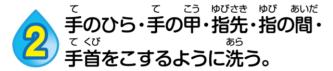
#### 給食の約束を守ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい I 作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、楽しい給食を曽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。



## **給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。**

で 手をぬらし、 もっけんをつけて泡立てる。

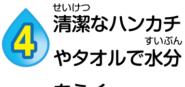








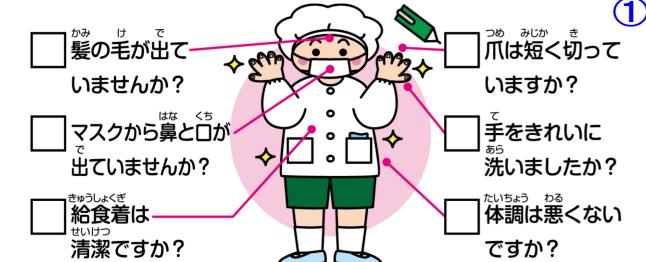








#### **給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。**





7

月

#### 令和7年4月 水沢中学校 献立表(前半)



予定等	献立名	牛乳	あかの (血や肉)		(	みどりの仲間 体の調子を整える)	きいろの (熱や力のデ		エネルギー たんぱく質
1,454	HIV TO	食器具	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	脂質 食塩相当量

### 始業式



	<b>-</b> .	ごはん	ご飯わん						*		866 kcal
8	年人	チンゲンサイ炒め	大皿				チンゲンツァイ,にんじん	キャベツ,にんにく		油	32.9 g
火	か子	麻婆豆腐	汁わん	MILK	豆腐,豚肉			ねぎ,にんにく,しょうが	砂糖,	油	27.1 g
	は式し	フルーツ杏仁	小皿	<b>₩</b>				みかん缶,パイン缶,バナナ	豆乳ゼリー, レモンゼリー,砂糖		2.3 g
		コシヒカリごはん	ご飯わん						*		748 kcal
9		チキンのバーベキューソース	大皿		鶏肉,油揚げ			りんごピューレ,にんにく	砂糖		31.4 g
水		ごぼうサラダ	小皿	MILK J. L.	<b>114</b>		にんじん	千切りごぼう,きゅうり	砂糖	ノンエック゛マヨネース゛, ごま	20.4 g
		ABCスープ	汁わん		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		2.6 g
		ごはん	ご飯わん						*		842 kcal
10		さばのひじきみそ焼き	大皿		さば,みそ	ひじき		しょうが,ねぎ	砂糖		31.2 g
│木│		小松菜と豆腐のサラダ	小皿		ハム,豆腐	きざみのり	こまつな	キャベツ	砂糖	油	31.9 g
		実だくさんスープ	汁わん		油揚げ,豆乳		にんじん	えのき,キャベツ,ねぎ	じゃがいも		2.7 g
		ごはん	井	_					*		781 kcal
		豚丼の具	71	MILK	豚肉			ごぼう,ねぎ,えのき,こんにゃく	砂糖	油	29.7 g
金		たくあんカレマヨサラダ	小皿		ハム		にんじん,こまつな	たくあん,キャベツ	はるさめ	ノンエック゛マヨネース゛	22.6 g
		たけのこのかきたまみそ汁	汁わん		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,		2.9 g
14		ごはん	  カレー皿						*		824 kcal
		お出汁の効いたポークカレー	7,70		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	23.3 g
月		福神あえ	大皿					福神漬,キャベツ,きゅうり		ごま	20.6 g
		スプリングヨーグルト	小皿			ヨーグルト,練乳		りんご缶,みかん缶	いちごゼリー		3.1 g
		ごはん	ご飯わん	_	,				*		783 kcal
15		揚げ出し豆腐の肉みそかけ	大皿	MILK	豆腐,豚肉,みそ		にんじん	玉ねぎ,しょうが	砂糖	油	25.2 g
火		日采ナムル 小皿 小皿	T	ハム		こまつな,にんじん	はくさい		油	28.0 g	
		じゃがべぇみそ汁	汁わん		ベーコン,豆腐,みそ		にんじん,にら	だいこん,玉ねぎ,コーン,こんにゃく	じゃがいも	バター	2.3 g
	お入 祝学	ごはん	井						*		808 kcal
16		セルフ五目ちらしずしの具			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	26.6 g
水	<i>ل</i> ۱٠٠	春色サラダ	小皿	MILK J. J.	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,梅干し		ノンエック゛マヨネース゛	26.8 g
1	給進		汁わん	7. I	かまぼこ,豆腐	わかめ	にんじん	えのき,こんにゃく	麩		3.4 g
	食級	国産いちごのお祝いデザート	なし		豆乳			いちご	砂糖		
		コシヒカリごはん	ご飯わん	MILK					*		852 kcal
17		そぼろ納豆	大皿		納豆			切干しだいこん		油	33.5 g
木		マセドアンサラダ	小皿		ハム	チーズ	にんじん	きゅうり,コーン	じゃがいも	ノンエック゛マヨネース゛	28.5 g
		肉豆腐	汁わん		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	2.8 g
		カリカリトンテキ	ご飯わん	— m					*		854 kcal
18			大皿	1 53 1	豚肉				米粉,砂糖	油,ごま	34.6 g
金		雪下にんじんサラダ	小皿		ツナ		にんじん,みずな	玉ねぎ	砂糖	油	31.7 g
		十日町えのきとわかめのスープ	飯わん		生揚げ,たまご	わかめ		えのき,ねぎ		油	2.5 g



「食べているときは・・・」







#### **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。**

熱いものや重たいものは ひとり はこ きょうりょく 一人で運ばずに、協力し

食器のカゴや食缶は、床に 置いてはいけません。





汁物は底からよくかき まで、具と 混ぜて、具と いる きんとう も 汁を均等に盛 っ り付けます。

て運びま



トングを使うときは、 りょうり くず 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。





連続8日以上(給食がある日)の欠席が見込 長期欠席に 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。

#### 令和7年4月 水沢中学校 献立表(後半)

	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
目											
					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	脂質 食塩相当量
		中華めん							中華めん		852 kca
2 I 月		みそラーメンスープ	井	MILE	豚肉		にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ,もやし,メンマ,ねぎ,コーン,きくらげ, にんにく,しょうが		油	32.4 g
		豆じゃがスナック	大皿		大豆	あおのり粉			じゃがいも	油	23.0 g
		ごはん	ご飯わん						*		731 kcc
22		赤魚のパン粉焼きのり風味	大皿		あかうお	あおのり粉, チーズ			パン粉	油	31.2 g
火		こんがりキツネの和風サラダ	小皿		油揚げ		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	砂糖	油	20.2 g
		若竹汁	汁わん		豚肉,豆腐,みそ	わかめ		たけのこ,玉ねぎ	じゃがいも		2.6 g
		コシヒカリごはん	ご飯わん						*		845 kcc
23		手作りハンバーグオニオンソース	大皿	MILK	豚肉,卵	牛乳	にんにく	玉ねぎ,しょうが	パン粉,砂糖	油	34.2 g
水		ゆかり漬け	小皿				にんじん	キャベツ,きゅうり			24.7 g
71.		和風ミネストローネ	汁わん	,	ウィンナー,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	3.3 g
		ごはん	ご飯わん	MILES .					*		800 kcd
24		オムレツデミソースがけ	大皿		6P			エリンギ,えのき,マッシュルーム,玉ねぎ		油	35.8 g
木		ひじきマリネ	小皿		ハム,ツナ	ひじき		キャベツ,きゅうり	砂糖	油	25.4 g
		みそ豆乳スープ	汁わん		ワインナー、豆乳、みそ		にんじん	玉ねぎ,えだまめ	じゃがいも	油	3.2 g
		たけのこごはん	ご飯わん	- John Milk	鶏肉,油揚げ			たけのこ	米,砂糖		770 kc
25		いかのマヨソースがらめ	大皿		いか				薄力粉,砂糖	油, ノンエック゛マヨネース゛	29.4 g
金		即席漬け	小皿			塩昆布	にんじん	たくあん,きゅうり,キャベツ			25.6 g
		切干しの沢煮風汁	汁わん		豚肉		にんじん,みずな	切干しだいこん,しいたけ,ごぼう			3.2 g
		ごはん	カレー皿						*		852 kc
28		中華あんかけライスの具			豚肉		にんじん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,たけのこ,はくさい,きくらげ	はるさめ,砂糖	油	23.4 g
月		本当にもやしだけのナムル	大皿					もやし,にんにく	砂糖	ごま,油	26.7 g
		桜のマフィン	小皿		<b>б</b> р			桜の塩漬け	薄力粉,はちみつ, 砂糖	バター	2.6 g
30 水		コシヒカリごはん	ご飯わん						*		795 kcc
		ひじきふりかけ	小皿		かつお節	ひじき			砂糖	ごま,油	28.0 g
		ミックスみそ豆	大皿		ひよこまめ,大豆, 高野豆腐,みそ				砂糖	油	21.1 g
		春野菜のうま煮	汁わん		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		1.8 g



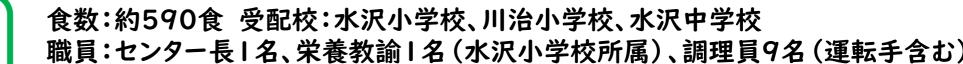
職員を紹介します!

きゅうしょく しゅん しょくざい と い ほね さかな かわっ くだもの た 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 ばあい た かた おし

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 た しょくひん 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 こんだてひょう かくにん た しょく 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。





※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。