

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がつくことが大切です。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。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 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。

①

- 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 水沢中学校 献立表(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								
8月	一年入学式	ごはん チンゲンサイ炒め 麻婆豆腐 フルーツ杏仁	ご飯わん 大皿 汁わん 小皿	豆腐, 豚肉		チンゲンツァイ, にんじん キャベツ, にんにく ねぎ, にんにく, しょうが みかん缶, パイン缶, パナナ		米 油 砂糖 油 豆乳ゼリー, レモンゼリー, 砂糖		866 kcal 32.9 g 27.1 g 2.3 g
9月		コシヒカリごはん チキンのバーベキューソース ごぼうサラダ ABCスープ	ご飯わん 大皿 小皿 汁わん	鶏肉, 油揚げ ハム ベーコン, あさり		りんごピューレ, にんにく にんじん にんじん, こまつな 玉ねぎ, ぶなしめじ		米 砂糖 砂糖 マカロニ, ジャがいも		748 kcal 31.4 g 20.4 g 2.6 g
10月		ごはん さばのひじきみそ焼き 小松菜と豆腐のサラダ 実だくさんスープ	ご飯わん 大皿 小皿 汁わん	さば, みそ ハム, 豆腐 油揚げ, 豆乳	ひじき きざみのり こまつな にんじん	しょうが, ねぎ キャベツ えのき, キャベツ, ねぎ		米 砂糖 砂糖 油 じゃがいも		842 kcal 31.2 g 31.9 g 2.7 g
11月		ごはん 豚丼の具 たくあんカレマヨサラダ たけのこのかきたまみそ汁	丼 小皿 汁わん	豚肉 ハム たまご, 豆腐, みそ		ごぼう, ねぎ, えのき, こんにゃく たくあん, キャベツ たけのこ, 玉ねぎ, ねぎ		米 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも		781 kcal 29.7 g 22.6 g 2.9 g
14月		ごはん お出汁の効いたポークカレー 福神あえ スプリングヨーグルト	カレー皿 大皿 小皿	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 福神漬, キャベツ, きゅうり ヨーグルト, 練乳		米 じゃがいも 油 ごま いちごゼリー		824 kcal 23.3 g 20.6 g 3.1 g
15月		ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 白菜ナムル じゃがべえみそ汁	ご飯わん 大皿 小皿 汁わん	豆腐, 豚肉, みそ ハム ベーコン, 豆腐, みそ	にんじん こまつな, にんじん にんじん, いら	玉ねぎ, しょうが はくさい だいこん, 玉ねぎ, コーン, こんにゃく		米 砂糖 油 油 じゃがいも バター		783 kcal 25.2 g 28.0 g 2.3 g
16月	お入祝学級・給進給	ごはん セルフ五目ちらしずしの具 春色サラダ お祝いすまし汁 国産いちごのお祝いデザート	丼 小皿 汁わん なし	油揚げ, 鶏肉, 大豆 ハム かまぼこ, 豆腐 豆乳	ひじき にんじん わかめ にんじん	しいたけ キャベツ, きゅうり, 梅干し えのき, こんにゃく いちご		米 砂糖 油, ごま ノエッグ マヨネーズ 砂糖		808 kcal 26.6 g 26.8 g 3.4 g
17月		コシヒカリごはん そぼろ納豆 マセドアンサラダ 肉豆腐	ご飯わん 大皿 小皿 汁わん	納豆 ハム 豚肉, 豆腐	チーズ にんじん にんじん, チンゲンツァイ	切干しだいこん きゅうり, コーン 玉ねぎ, たけのこ, しょうが, にんにく, ねぎ		米 油 じゃがいも ノエッグ マヨネーズ 砂糖 油		852 kcal 33.5 g 28.5 g 2.8 g
18月		ごはん カリカリトンテキ 雪下にんじんサラダ 十日町えのきとわかめのスープ	ご飯わん 大皿 小皿 飯わん	豚肉 ツナ 生揚げ, たまご		にんじん, みずな 玉ねぎ えのき, ねぎ		米 米粉, 砂糖 油, ごま 砂糖 油		854 kcal 34.6 g 31.7 g 2.5 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。

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。

令和7年4月 水沢中学校 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 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					
21月		中華めん	丼 大皿	豚肉 大豆		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	中華めん	油	852 kcal				
		みそラーメンスープ								あおのり粉	じゃがいも	32.4 g		
		豆じゃがスナック									油	23.0 g		
22火		ごはん	ご飯わん	あかうお 油揚げ 豚肉,豆腐,みそ	あおのり粉, チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	米	油	731 kcal				
		赤魚のパン粉焼きのり風味	大皿								パン粉	31.2 g		
		こんがりキツネの和風サラダ	小皿								砂糖	20.2 g		
		若竹汁	汁わん								じゃがいも	2.6 g		
23水		コシヒカリごはん	ご飯わん	豚肉,卵	牛乳	にんにく	玉ねぎ,しょうが	米	油	845 kcal				
		手作りハンバーグオニオンソース	大皿								パン粉,砂糖	34.2 g		
		ゆかり漬け	小皿									24.7 g		
		和風ミネストローネ	汁わん								じゃがいも	2.6 g		
24木		ごはん	ご飯わん	ウインナー,あさり, みそ		にんじん,トマト	玉ねぎ,キャベツ	米	油	800 kcal				
		オムレツデミソースがけ	大皿								エリンギ,えのき,マッシュルーム,玉ねぎ	35.8 g		
		ひじきマリネ	小皿								キャベツ,きゅうり	25.4 g		
		みそ豆乳スープ	汁わん								玉ねぎ,えだまめ	3.2 g		
25金		たけのごはん	ご飯わん	鶏肉,油揚げ			たけのこ	米,砂糖	油, ノンエッグ マヨネーズ	770 kcal				
		いかのマヨソースがらめ	大皿							いか	薄力粉,砂糖	29.4 g		
		即席漬け	小皿									25.6 g		
		切干しの沢煮風汁	汁わん							豚肉	塩昆布	にんじん	たくあん,きゅうり,キャベツ	3.2 g
28月		ごはん	カレー皿	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	米	油	852 kcal				
		中華あんかけライスの具	大皿								はるさめ,砂糖	23.4 g		
		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
30水		桜のマフィン	小皿	卵			桜の塩漬け	薄力粉,はちみつ, 砂糖	バター	2.6 g				
		コシヒカリごはん	ご飯わん									米	795 kcal	
		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				



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。

職員を紹介します！

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。

