



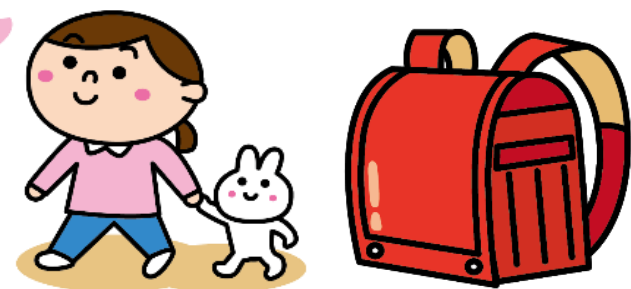
4月給食たより



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。



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 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!

髪の毛、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 水沢中学校 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			給食なし				
9木	給食開始 2・3年生		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	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、にんじん、こまつな たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	米 砂糖、油 はるさめ、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、	798 kcal 30.0 g 22.6 g 2.9 g
10金	給食開始 1年生		コシヒカリごはん 鯖のひじきみそ焼き 小松菜と豆腐のサラダ 実だくさんスープ	さば、みそ、ひじき ハム、豆腐、のり 生揚げ、豆乳	しょうが、ねぎ こまつな、キャベツ にんじん、えのき、キャベツ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、油 じゃがいも	850 kcal 31.8 g 31.7 g 2.7 g
13月			中華めん 豆乳ごまみそスープ 春色サラダ お祝いいちごゼリー	豚肉、豆乳 ハム 豆乳	もやし、にんじん、キャベツ、にら、メンマ、きくらげ キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し いちご	中華めん 油、ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	809 kcal 29.2 g 24.4 g 2.7 g
14火			ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 白菜ナムル 茎わかめ入りピリ辛みそ汁	豆腐、豚肉、みそ ハム 豚肉、茎わかめ、みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが はくさい、こまつな、にんじん もやし、にんじん、ねぎ、にら	米 油、砂糖、薄力粉 油 油、ごま、油	750 kcal 25.0 g 25.2 g 2.1 g
15水			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	鶏肉 ハム ベーコン、あさり	りんご、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖 マカロニ、じゃがいも	768 kcal 31.8 g 20.8 g 2.5 g
16木			ごはん 青梗菜炒め 麻婆豆腐 フルーツ杏仁	豆腐、豚肉	チンゲンツァイ、キャベツ、にんじん、にんにく ねぎ、にんにく、しょうが みかん缶、パイン缶、バナナ	米 油 砂糖、油 杏仁豆腐、レモンゼリー、砂糖	886 kcal 33.2 g 27.4 g 2.3 g
17金			ごはん カリカイトンテキ 雪下人参サラダ 十日町えのきとわかめのスープ	豚肉 ツナ わかめ、生揚げ、たまご	にんじん、みずな、玉ねぎ えのき、ねぎ	米 米粉、油、砂糖、ごま 油、砂糖 油	871 kcal 34.9 g 31.7 g 2.5 g



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!

春の間は収穫する葉がふんわりしたキャベツだよ!

春の間に収穫する

軽くやわらかそう!

ふつうのキャベツはずっしり重たいけど

旬の味を楽しんでね!

Yummy!

今が一番みずみずしくてやわらかいんだよ!

給食時間の約束



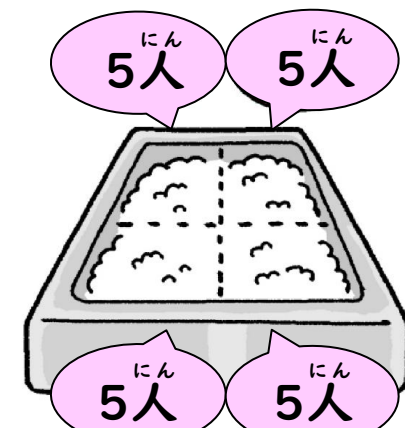
Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

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。



ていねいに配ぜんしよう



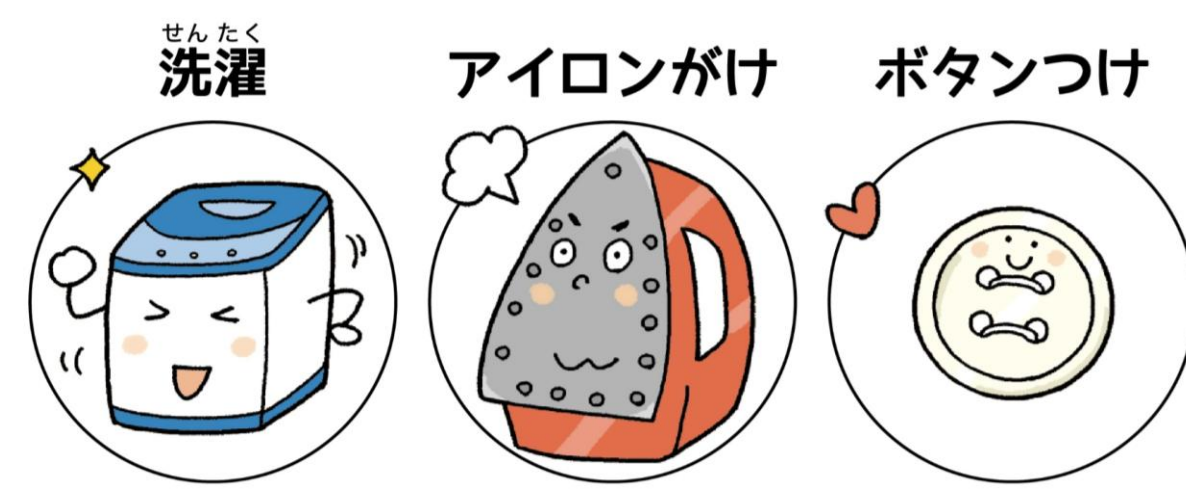
令和8年4月 水沢中学校 献立表(後半)

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	[Illustration]	[Illustration]	ごはん			米	837 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	23.6 g
			福神あえ		福神漬,キャベツ,きゅうり	ごま	20.2 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	3.0 g
21火	[Illustration]	[Illustration]	ごはん			米	749 kcal
			めばるのパン粉焼きのり風味	めばる,あおのり粉,チーズ		油,パン粉	34.4 g
			こんがりカツネの和風サラダ	油揚げ	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	油,砂糖	19.4 g
22水	[Illustration]	[Illustration]	沢煮汁	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	2.8 g
			コシヒカリごはん			米	787 kcal
			きりざい	納豆	のざわな漬,たくあん,にんじん		29.9 g
23木	[Illustration]	[Illustration]	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	24.9 g
			肉豆腐	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	2.4 g
			ごはん			米	861 kcal
			手作り豆腐ハンバーグ旨ソース	豆腐,鶏肉,豚肉,たまご	トマト,玉ねぎ,りんご	パン粉,砂糖,油	35.6 g
24金	[Illustration]	[Illustration]	ぴりっとあえ	ハム	キャベツ,もやし,きゅうり	砂糖,油	26.2 g
			車ふのみそ汁	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	3.0 g
			たけのこごはん			米	772 kcal
27月	[Illustration]	[Illustration]	いかのカレー揚げ	いか		砂糖,米粉,油	29.9 g
			即席漬け	塩昆布	たくあん,きゅうり,にんじん,キャベツ		20.3 g
			甘酒入り豚汁	豚肉,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,はくさい,なめこ,ねぎ	じゃがいも	3.5 g
28火	[Illustration]	[Illustration]	中華あんかけ丼の具	豚肉	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,チンゲンツァイ,はくさい,きくらげ	はるさめ,油,砂糖	23.7 g
			本当にもやしだけのナムル		もやし,にんにく	ごま,砂糖,油	26.7 g
			桜のマフィン	たまご	桜の塩漬け	薄力粉,はちみつ,砂糖,バター	2.6 g
30木	[Illustration]	[Illustration]	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	780 kcal
			ひじきマリネ	ひじき,ハム,ツナ	キャベツ,きゅうり	砂糖,油	34.4 g
			和風ミネストローネ	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	22.4 g
30木	[Illustration]	[Illustration]	ごはん			米	812 kcal
			ミックスみそ豆	ひよこ豆,大豆,高野豆腐,みそ		油,砂糖	28.3 g
			ひじきふりかけ	ひじき,かつお節		ごま,砂糖,油	21.1 g
30木	[Illustration]	[Illustration]	春野菜のうま煮	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

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。



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

