



Main table with columns for Day, Dish Name, Main Ingredients (Energy, Balance, Energy), Seasonings, and Nutritional Value (Energy, Salt).

茨城をたべよう



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚など、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。献立表をご確認いただき、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う安心です。



★おはしセットの購入について★

おはしセットを購入したい方は、学校を通してお申し込みください。(ケース・はし・スプーン・フォークのバラ売りも可能です。)給食センターから納付書を添えて、お子様にお渡しします。代金は納期限までにゆうちょ銀行を除く金融機関または市役所で納付してください。



日曜	献立名	主な材料と食品分類							栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)		
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂					
23木	ごはん 牛乳 ピザまん 春雨サラダ (たまねぎドレッシング) 八宝菜	大豆	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし	小麦粉 砂糖 春雨	豚脂 ドレッシング	トマトケチャップ 酢 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 酒 オイスターソース	816	2.4		
	24金	三色そぼろ丼 (ごはん 三色そぼろ丼の具) 牛乳 チキンフォースープ 豆乳プリンタルト	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	ごはん 砂糖 油	みりん しょうゆ 酒 鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう			869	2.7
		27月	しょうゆラーメン (中華めん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 きゅうりの即席漬け 蒸しパン	豚肉 なたと	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ねぎ メンマ 枝豆 にんにく	中華めん 油				
28火	ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) 牛乳 ハッシュポテト キャロットラペ		豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	ごはん 油	ハヤシルウ トマトピューレ 洋風だし トマトケチャップ ソース 赤ワイン	888	3.1		
	30木	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ (ソース) たけのこの土佐煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし粉 油	ソース しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし			897	2.8

今月のたんばく質平均	29.7g
脂質平均	24.1g

今月の常総市・下妻市産食材：米、きゅうり、大根、ねぎ、白菜 (太字で表記しています)
 茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、チンゲン菜、さつまいも、ごぼう、にら、もやし

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は
食育の日です



4月 給食たより

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを 整える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。	体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。
清潔な給食着を 身につける。	髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしよう。	マスクで鼻と口を おおう。	
重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。	食缶や食器がごなどを 床に置かない。	ひとり分の量を考えて 一人分を盛って 丁寧に盛り付ける。	汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけなくて、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。	手をせっけんできれいに洗きましょう。	給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。
----------------------------	--------------------	--------------------------

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。	食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。	食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。
-----------------------	-------------------------	----------------------------

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ	粘着性の高いもの ご飯、もち、パン	かみ切りにくいもの タコ、イカ、水菜、りんご
--------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

窒息時にみられる「チョークサイン」

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

