

# 令和4年4月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ 給食の約束をおぼえ楽しく食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹万2318番地  
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：5月31日(火)

## ◎ 保護者のみなさまへ ◎



### ＜学校給食費について＞

1月(1食)あたりの給食費・・・4,200円(250円)

学校給食費の月額、基準日数(小学校184日)に1食あたりの給食費を乗じた額を11ヶ月で割った金額です。その金額を5月から3月までの11ヶ月で指定された口座から引落をさせていただきます。学校の行事や病気などにより給食日数と基準日数に差が生じた場合は、2月及び3月の徴収額を調整して精算します。納め過ぎていた場合は、登録された口座に還付します。

### ＜給食が食べられない場合の連絡について＞

病気、事故、その他の理由により欠席で給食を食べないときは学校に連絡してください。急な場合は欠食日(給食費の精算対象)にはなりません。入院等により5日以上連続して給食を食べない場合、休日を除く3日前までに学校に連絡し、「学校給食休止届」を提出すると欠食日として扱い、徴収額を調整します。

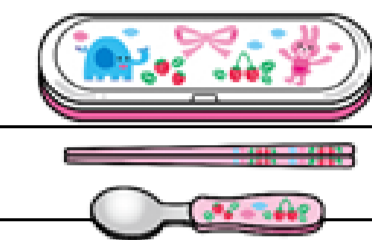
### 令和4年度 口座振替日(予定)

月	振替日
5月	5月31日(火)
6月	6月30日(木)
7月	8月1日(月)
8月	8月31日(水)
9月	9月30日(金)
10月	10月31日(月)
11月	11月30日(水)
12月	1月4日(水)
1月	1月31日(火)
2月	2月28日(火)
3月	3月31日(金)

### ＜給食センターからのお便りについて＞



・予定献立表  
献立名と栄養価、一口メモ、給食費の口座振替日等を掲載しています。ご家庭でも子どもたちとの話題にさせていただけたらと思います。  
※おはしは各自持参です。スプーンが必要な日は「日にち」の横に○がついています。  
・食育だより  
季節の行事や栄養の話など「食」に関する情報を紹介しています。



### ＜急遽の献立変更について＞

食材調達状況や調理器具の故障などにより、急遽、使用食材や献立を変更する場合があります。変更に伴い、使用予定食材が使用できなくなったり、献立表に記載のない食材を使用する場合がありますが、アレルギーの心配のない食材(米粉メンチカツ、米粉のぎょうざなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を使用しますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

日にち	スプーン	給食が はじまります!	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず	その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
11	げつ	今日から新年度の給食が始まります。きちんと手を洗い、マスクをつけたり、白衣は上手に着ることができましたか? 時間を守って準備や片付けができること、気持ちよく給食を食べることができます。新しい学年になりました。気持ちも新にスタートしましょう。	ごはん	MILK	たまねぎのみそ汁	あじのたつた揚げ	じゃがいもの とほろ煮		ぎゅうにゅう あぶら あげ わかめ みそ あじ ぶたにく	ごはん さとう じゃが いもでんぶん あぶら さけ じゃがいも	たまねぎ えのきた け にんじん しょう が こんにやく グリ ンピース	564	26.0	17.2
12	か	海そうサラダには、いろいろな色や形の海そうが入っています。今日は、わかめ、くきわかめ、こんぶ、とさかのり、白とさかのり、白ふのりの6種類の海そうが入っています。	ごはん	MILK	はるさめスープ	豚肉のしょうが炒め	海そうサラダ		ぎゅうにゅう とり ぶたにく かいそうミッ クス かんてん	ごはん はるさめ ご まあぶら さけ みり ん さとう	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	546	23.9	18.0
13	すい	ポトフは、フランスの家庭料理で「火にかけたなべ」という意味です。なべにかたまりのままの肉やたまねぎ、にんじんなどの野菜と、香辛料を入れて煮こんで作ります。今日は、ミニウィンナーを入れました。	ごはん	MILK	ポトフ	たらの特製ソースかけ	れんこんの 和風マヨネーズ和え		ぎゅうにゅう ウィン ナー たら	ごはん じゃがいも オリーブあぶら マヨ ネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ し めじ パイナップル れんこん きゅうり	563	25.8	15.6
14	もく	山菜は、わらびやぜんまいなど野山で育つ野草や木の若い芽などのことで、4月から5月に旬をむかえます。季節限定の自然のめぐみは、かんそうさせたり、塩漬にして保存ができます。今日は、春の味覚がたくさんつまったうどんです。	ごはん	MILK	山菜米粉うどん	米粉のかき揚げ	ほうれん草の おひたし		ぎゅうにゅう とり あぶらあげ かまぼこ だいたい	ごはん こめこめん みりん こめこ あぶ ら ごまあぶら	たまねぎ さんさい なめこ たけのこ に んじん はねぎ ご ぼう もやし ほうれ んそう	530	20.2	12.1
15	きん	清見オレンジは、静岡県で、みかんとオレンジを交配させて作られました。みかんの味にオレンジの香りがミックスされ、果汁が多くあまさと酸味がほどよいかんきつ類です。	麦ごはん	(フレーン)	チキンカレー	米粉のトンカツ	清見オレンジ		ジョア とり にゅうクリーム ぶた にく	ごはん おしむぎ じゃがいも カレール ウ あかワイン さとう オリーブあぶら こめ こ こめこのパンこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく きよみオレンジ	586	25.8	7.9



# 令和4年4月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 給食の約束をおぼえ楽しく食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹万2318番地  
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：5月31日(火)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)					たべもののはたらき			栄養価(えいようか)							
			主食	牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)					
19	火	今日のみそ汁に入っているじゃがいもは、カレー、ポテトサラダ、煮物など、いろいろな料理で大活やくです。じゃがいもは、体の調子を整えるビタミンCを多く含み、フランスでは大地のりんごと呼ばれています。じゃがいもを主食として食べる国もあります。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	じゃがいもの みそ汁	主菜(しゅさい)	メンチカツ	副菜(ふくさい)	にんじんシリシリ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ メンチカツ まぐろ	ごはん じゃがいも あぶら みりん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ とうもろこし	684	25.8	27.9	
20	水	三角食べは、ご飯、汁物、おかずを三角形をかくように少しずつ順番に口にする食べ方です。口の中でいろいろな食べ物を重ねることで味の変化を楽しむことができ、最後までおいしく食べることができます。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	けんちん汁	主菜(しゅさい)	照り焼きチキン	副菜(ふくさい)	キャベツのソテー		ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン	ごはん ごまあぶら みりん オリーブあぶら	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	574	25.3	21.4	
21	木	○	1学期が始まり2週間が過ぎようとしています。学校生活や給食になれてきましたか？今日は花の形をしたハンバーグと、花の形をしたおめでどうデザートで、みなさんの進級と入学をお祝します。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	コンソメスープ	主菜(しゅさい)	あんかけハンバーグ	副菜(ふくさい)	ツナポテトサラダ	おめでどう デザート	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ まぐろ	ごはん みりん じゃがいも どんぶん じゃがいも マヨネーズ おめでどうデザート	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん えのきたけ きぬさや きゅうり	621	20.9	20.9
22	金	○	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは、「Let's eat!! 世界の料理を楽しもう」毎月19日前後に様々な国の料理を献立に取り入れています。今月は 中国料理で、みんなもよく知っている、マーボー豆腐とぎょうざです。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	マーボー豆腐	主菜(しゅさい)	米粉の揚げぎょうざ 2個	副菜(ふくさい)	中華サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ごはん みりん あぶら じゃがいも どんぶん ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	627	22.8	22.2
25	月		さわらは、成長すると呼び名が、さごしーなぎ→さわらの順に変わる出世魚です。体の大きさが60cm以上になるとさわらと言われるようになります。体が細長く、口が大きくてすどい歯があります。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	豚汁	主菜(しゅさい)	さわらの西京焼き	副菜(ふくさい)	キャベツの 塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さわら しおこんぶ	ごはん さつまいも さとう みりん ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はねぎ キャベツ きゅうり	575	27.3	17.4
26	火		山しょうの若い葉を、「木の芽」と言います。木の芽は使う時に手のひらにのせ軽くたたくと香りが出ます。給食では、熟した実をかんそうさせて、粉末にした「粉山しょう」を使っています。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	厚揚げと にらのみそ汁	主菜(しゅさい)	とり肉の山しょう焼き	副菜(ふくさい)	ひじきの マヨネーズ和え		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく ひじき	ごはん みりん さけ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら さんしょう ごぼう キャベツ スナップえんどう	605	25.4	22.3
27	水		そぼろ納豆は、納豆にとりミンチ、しょうが、ねぎを加えて炒めることで、納豆のおいが少なくなっています。あまからい味付けで納豆が苦手な子にも食べやすい工夫がされています。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	豆腐のみそ汁	主菜(しゅさい)	そぼろ納豆	副菜(ふくさい)	きんぴらごぼう		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく ひきわりなつとう こうやどうふ ぎゅうにゅう ひらてん	ごはん さとう ごまあぶら みりん あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが こんにやく ごぼう	574	26.6	19.1
28	木	○	とり肉のレモン漬は、給食で一番人気のメニューです。レモンが入ったたれがおいしさの秘密です。新一年生のみなさんもお気に入りのメニューの一つになるといいですね。	ご飯		汁(しる)・煮物(にもの)	中華スープ	主菜(しゅさい)	とり肉のレモン漬	副菜(ふくさい)	もやしのおかか和え		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	ごはん ごまあぶら こめこ じゃがいも どんぶん さとう あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ しいたけ レモン かつじゅう はくさい もやし	642	28.2	25.1