



令和6年

# 4月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>こんがつ だて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
15月	ふきのまぜごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき たけのこ しめじ	こめ さとう		589
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう		
	あおじそあえ			あおじそ	キャベツ きゅうり			
	しらすいりつみれだんごじる	しらす たらすりみ あぶらあげ	あおさ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう			
進級祝いにちなみ、「赤飯」を実施します								
16火	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ		640
	チキンみそカツ	とりにく みそ				こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	たけのこグリーンピースの わふうサラダ	まぐるあぶらづけ			たけのこ キャベツ グリーンピース とうもろこし		マヨドレッシング	
	ふたまじる	かまぼこ		にんじん みつば	はくさい しいたけ えのきたけ	しらたまふ		
17水	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		621
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし しょうが にんにく			
	しろみざかなのちゅうかいため	ほき		にんじん スナックえんどう	たけのこ たまねぎ きくらげ	でんぶん さとう	あぶら	
	そらまめ(2こ)				そらまめ			
18木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625
	カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも カレールウ		
	ウインナー (幼1~3年 1本 4~6年 2本)	ウインナー						
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチ ドレッシング	
毎月19日は「食育の白~家族そろって食べる日~」 4月19日は「よいきゅうりの白」(西三河冬春きゅうり部会制定)								
入学祝いにちなみ、「お祝いいちごクレープ」を実施します								
19金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645
	わふうミートボール (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		ごまあぶら ごま	
	ぶたバラとキャベツの うまみそしる	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	
おいわいいちごクレープ					いちごクレープ			
22月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		634
	まぐろとだいたいのあげに	まぐる だいた				さとう でんぶん	あぶら	
	ひじきとやさいのあえもの		ひじき	ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ	さとう		
23火	やさいとベーコンの しおこうじスープ	ベーコン あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも		611
	はるやさいのチャーハン 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	
	あいちしょくざいの あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	
	とりだんごとはるさめの ちゅうかスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ	でんぶん パンこ さとう はるさめ		
ミニゼリー(2こ)					ピーチゼリー りんごゼリー			
今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~								
24水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	いわしのはつちょうみそに	いわし みそ		ねぎ		さとう		
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう		
	きりぼしだいこんと ツナのごまあえ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごまドレッシング ごま	

今月の目標 <給食の時間> 食事のきまりを守ろう <食育> 食事のマナーを身につけよう

日 曜	献 立 名	(あか) おもに体をつくる もとになる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		【主食】 ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】 野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】 【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
25 木	クロロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		593
	ナポリタンスパゲティ	ウインナー		ピーマン	たまねぎ	スパゲティ さとう	あぶら	
	とりにくとチンゲンサイの クリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい とうもろこし マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	フルーツポンチ				みかん パイン もも ナタデココ	いちごゼリー		
26 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		679
	あじフリッター(2こ)	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	ニラともやしのナムル			にら	もやし しょうが きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	

### お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

☆1年生の給食開始は、18日(木)です。

☆30日(火)は授業参観代休日のため、給食はありません。

給食回数10回  
1年生7回

## 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。みなさん、入学・進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように努めていきます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願います。



## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

## 「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、単なる食事ではなく、教育の一環として位置づけられ、「学校給食法」に基づき実施されています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けるための重要な教材としての役割も担っています。



### 給食には、たくさんの学びが詰まっています

### 給食当番活動を通して学ぶこと

栄養バランス	ふるさとの食文化	よりよい人間関係の形成
食品の種類や特徴	食事の喜び・楽しさ	世界の食文化
感謝の心	食に関する知識・理解・関心	
食料の生産・流通・消費	日本の伝統行事と行事食	

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・片付けなどを行います。当番活動を通して、配膳の仕方をも身につけるだけでなく、衛生への配慮や自分自身で考え行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。



※白衣を持ち帰ったら、洗濯をして、月曜日に持たせてください。