



# 4月 給食献立表



小国町立小国小学校

★太字は小国産食材です！

日 (曜日)	こんだて ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき			きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど		5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など		
8 木	<b>入学進級おめでとう献立</b> 入学進級お祝いちらし寿司 吉野汁 お祝いさくらジュレ	むきえび 高野豆腐	錦糸玉子 鶏もも肉	牛乳	みつば にんじん	かんぴょう 大根 ねぎ	干しいたけ えのきたけ	ごはん 重いも さくらのジュレ	砂糖 かたくり粉	
9 金	鶏肉と三葉の混ぜごはん 切り干し大根とツナの和えもの キャベツとひき肉のみそ汁 青のり小魚	鶏もも肉 豚ひき肉	ツナ 味噌	牛乳 青のり小魚	みつば にんじん	切り干し大根 しょうが ぶなしめじ キャベツ 干しいたけ	きゅうり ねぎ	ごはん はちみつ	砂糖	油 白ごま ごま油
12 月	<b>お花見献立</b> たけのこごはん 小松菜のごま和え お花見団子	五目野菜肉団子 絹ごし豆腐 油揚げ	鶏肉	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん みつば	もやし たけのこ	ぶなしめじ	ごはん みたらし団子	砂糖	白ごま
13 火	ごはん ひじきの炒り煮	さば 油揚げ なまあ 生揚げ	西京味噌 白大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ しょうが	グリーンピース 板こんにやく 干しいたけ	ごはん 重いも	砂糖	油
14 水	コッペパン せんキャベツ ネ	えごま豚メンチカツ マカロニ入りミネストローネ	えごま豚メンチカツ ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	トマト	キャベツ セロリー	玉ねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ ラ・フランスジャム		油 無塩バター
15 木	ごはん 五目きんぴら 高畚納豆	厚焼玉子 キャベツと豆腐のみそ汁	木綿豆腐 味噌	牛乳	青ピーマン にんじん	ごぼう キャベツ 板こんにやく	たけのこ ねぎ	ごはん 重いも	砂糖	油
16 金	<b>かめかめ献立</b> 糸こんにゃくフレンチ丼 かみかみ大食いも	豚こま肉 白大豆		牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ 茶こんにやく しらぬい	きくらげ 黄ピーマン	ごはん かたくり粉 さつまいも	砂糖	油 白ごま ごま油
19 月	ごはん ポークカレー しそドレッシングサラダ ソファール(プレーン)	豚こま肉		牛乳 パルメザンチーズ ソファール(プレーン)	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも		油
20 火	ごはん 白身魚フライ せんキャベツ	白身魚フライ 豚こま肉 味噌	油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう 干しいたけ	キャベツ 大根	ごはん じゃがいも		油
21 水	食パン ゆで花野菜のごま和え クリームシチュー	豚ひき肉 ベーコン	たまご 卵	牛乳 パシパメルルウ 生クリーム	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ とうもろこし	グリーンピース カリフラワー	食パン パン粉 かたくり粉 コーンスターチ	白ごま じゃがいも 砂糖	無塩バター
22 木	ごはん 五目はるさめ	黒豚しゅうまい 豚こま肉 木綿豆腐	たまご 卵	牛乳	青ピーマン にんじん	キャベツ きくらげ	ぶなしめじ ねぎ	ごはん 緑豆はるさめ かたくり粉		油 ごま油
23 金	ごはん ハムともやしの和えもの わらびとじゃがいものみそ汁	鶏もも肉 ロースハム	味噌	牛乳	にんにく きゅうり ねぎ	もやし わらび		ごはん かたくり粉 じゃがいも	砂糖	油
24 土	<b>家族参観日 給食なし</b>									
26 月	<b>振替休業日</b>									
27 火	豚の焼肉丼 バナナ	豚もも肉 鶏ひき肉	味噌	牛乳	青ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく 白菜 干しいたけ	たけのこ しょうが もやし バナナ	ごはん 重いも	砂糖	油
28 水	コッペパン 甘夏柑とレタスのサラダ コーンクリームスープ	鶏もも肉 ベーコン	味噌	牛乳 パシパメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ	甘夏柑 玉ねぎ	レタス とうもろこし	コッペパン コーンスターチ	はちみつ	オリーブ油 無塩バター
29 木	<b>昭和の日</b>									
30 金	ごはん ツナのマヨ和え	いわしごま味噌煮 ツナ 絹ごし豆腐	味噌	牛乳	にんじん	キャベツ なめこ	きゅうり 白菜	ごはん 重いも		ノンエッグマヨネーズ 白ごま

# 4がつ いただきます～す

令和3年度4月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 八木遥

にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級  
おめでとうございます

新しい学年、新しい教室での給食がスタートしますね！  
給食だより「いただきます～す」では、献立表と一緒に、食べ物に関わる情報や給食行事などを紹介します。おうちでも「いただきます～す」を話題にして、どんどん使ってほしいなと思います。  
今年度もおぐにっ子パワー全開で思いやりや感謝の気持ちを持ち、楽しい給食の時間にしましょう！

## おぐにしょうがっこう きゅうしょく し 小国小学校の給食を知ろう！

どこで、どのくらい作っているの？

「小国小学校の給食室」で、小国小学校・小国中学校・叶水小 中学校の給食約550食をつくりまします。

いっしょくぶん きゅうしょくひ  
一食分の給食費はいくらなの？

しょうがっこう 280円  
ちゅうがっこう 330円

### おぐにしょうがっこう きゅうしょくしつ 小国小学校 給食室 メンバー紹介

えいようきょうゆ  
栄養教諭  
ちようりし  
調理師  
ちようりいん  
調理員

やぎ はるか  
八木 遥  
すずき りょうこ  
鈴木 良子  
たけうち まきこ・つかはら こずえ・ほんま みほ・たかはし ちさと  
竹内 まき子・塚原 梢・本間 美穂・高橋 知佐登  
いたこし ちはる・こん ともみ・ますだ えつこ・いとう みつお  
板越 千晴・今 智美・益田 悦子・伊藤 光男

今年度も給食室みんなで力を合わせて、愛情いっぱい、おいしさいっぱいの安全・安心な給食を作ります。どうぞ、よろしくお願ひします！

## みんなでおいしく！たのしく！食べるための おぐにしょうがっこう きゅうしょく 小国小学校 給食のルール

### ★ 食事のマナーを守って楽しく食べましょう ★

よくかんで、主食・おかずを交互にたべましよう。(三角食べ)  
きれいな食べ物も少しずつちょうせんしてみましよう。  
食器は手に持って食べましよう。  
はしの正しい持ち方やマナーを覚えていきましよう。  
みんなが食べ終わるまで勝手に立って歩かないようにしましよう。



### ★ 後片付けをしっかりとしましよう ★

食器は同じ物を重ねて、食器入れに入れて返しましよう。

### ★ 昼食後は歯みがきをしっかりとしましよう ★

昼食後は、すみずみまでしっかりと歯みがきをしましよう。  
歯ブラシやコップを忘れずにもってきましよう。

## 保護者の方へのお願い

### ★ 給食着の洗濯をお願いします ★

給食当番の人はマスクと給食エプロン一式、他の人はマスクを週末に持ち帰ります。休みに洗濯をして、週明けに持たせていただくようお願ひします。きれいに洗濯された給食エプロンだと、着る子どもたちが気持ちよさそうです。次に着る子どもたちのためにご協力くださいますようお願いいたします。

### ★ 学校とご家庭で協力し、子どもたちの健康と笑顔を守りましよう ★

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の約1/3を目安にしていますが、毎日の食事の大半はご家庭での食事になります。特に朝ごはんは、子どもたちが元気に勉強や遊びに取り組むための大切な役割を果たしています。朝ごはんを食べて元気に学校へ登校できるよう、ご協力お願ひします。