

令和4年



4月分予定献立表



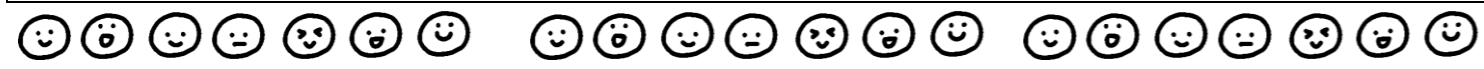
日 曜	主 食 つけるもの	飲み物	こんだて名		使 用 材 料 名	栄 養 価	
			お か ず			kcal 1人1日	g 蛋白質
(13)	水	ごはん	牛乳	はるキャベツのみそしるめはるのたつたあげ	豆腐 キャベツ 和風だし みそ わかめ 長ねぎ (マヨネーズ コーンスターチ 醤油 みりん 生姜 (アレルゲン:小麦 大豆)) 油	597	28.9
				とりにくのかんこくふうそぼろ (ツイストパン)	油 にんにく 鶏肉 大豆ミート(アレルゲン:大豆) 人参 こんにやく 醤油 砂糖 酒 豆板醤(アレルゲン:大豆) ごま油 (小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 乳 大豆))	767	35.9
(14)	木	ツイストパン	牛乳	アルファベットスープ	フランク 人参 玉ねぎ じゃがいも コンソメ 鶏がらスープ 食塩 こしょう マカロニ(アレルゲン:小麦) ビーマン	599	21.9
				プレーンオムレツ	(鶏卵 でん粉 砂糖 大豆油 食塩 酢 (アレルゲン:卵 大豆))	742	25.1
				フルーツポンチ	パインアップル みかん もも はちみつレモンゼリー (精米 広島菜 食塩 砂糖)	667	27.0
☆ (15)	金	ひろしまなめし	ジョア	(ジョア(プレーン))	(脱脂粉乳 砂糖 リン酸カルシウム ビタミンD (アレルゲン:乳))	667	27.0
				いとかまぼこのスープ	人参 椎茸 豆腐 和風だし 昆布だし 醤油 食塩 系かまぼこ ほうれん草	805	30.7
(18)	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2コ)	(鶏肉 酒 食塩 (アレルゲン:鶏肉)) 片栗粉 油	561	26.3
				★カラフルサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 食塩 コーン 和風ドレッシング (さくらんぼ果汁 砂糖 水あめ ぶどう糖 ゲル化剤 レモン果汁)	719	32.4
(19)	火	ごはん	牛乳	わかたけじる	豆腐 たけのこ 和風だし 食塩 醤油 酒 なたとわかめ 長ねぎ	655	21.2
				さわらのはるかやき	(さわら 砂糖 酒粕 みそ 酒 塩 (アレルゲン:大豆))	805	25.4
(20)	水	ごはん	牛乳	★きりぼしだいこんのごもくに	油 豚肉 人参 切干大根 竹輪 こんにやく 和風だし 砂糖 醤油 みりん 油揚げ	658	29.9
				あざりとほくさいのみそしる	豆腐 和風だし 宝蔵寺みそ あざり 白菜 長ねぎ	850	36.6
21	木	バターコッペパン	牛乳	やさしいコロケ ソース	(じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン 砂糖 マッシュポテト 大豆油 食塩 香辛料 パン粉 米粉 小麦粉 (アレルゲン:小麦 大豆)) 油 中濃ソース	627	24.1
				ぶたにくのチャプチェ	油 生姜 豚肉 椎茸 人参 醤油 酒 コンソメ 砂糖 こしょう オイスターソース 緑豆春雨 ビーマン ごま油	784	29.3
(22)	金	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ	油 生姜 豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ 中華だし 食塩 こしょう 醤油 砂糖 ねぎ とうもろこし じゃがいも ほうれん草 片栗粉 ごま油	696	24.7
				えびしゅうまい(小2中3コ)	(えび 玉ねぎ たら 食用油脂 パン粉 でん粉 砂糖 食塩 エキス(はたて・えび) 水あめ 香辛料 小麦粉 (アレルゲン:小麦 えび))	925	31.3
25	月	ソフトめん	牛乳	チーズ	(ナチュラルチーズ (アレルゲン:乳))	708	25.2
				★ゆでやさしい	(小麦粉 マーガリン 砂糖 生クリーム イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 乳 大豆))	904	31.6
(26)	火	ごはん	牛乳	ミンストローネ	油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ スープストック 食塩 こしょう トマト じゃがいも 大豆	677	29.9
				グラタン	(玉ねぎ 脱脂粉乳 小麦粉 植物油脂 パター えび マカロニ コーン 人参 グリンピース マーガリン マッシュルーム 食塩 香辛料 (アレルゲン:乳 小麦 えび 大豆))	850	35.9
(27)	水	ごはん	牛乳	チキンカレー	人参 キャベツ 枝豆 食塩 イタリアドレッシング	670	24.8
				★たこナゲット(小2中3コ)	油 にんにく 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも スープストック カレー粉 カレールウ(アレルゲン:小麦) トマトケチャップ ウスターソース	868	30.9
28	木	こどもパン	牛乳	はるキャベツとコーンのソテー	(たこ いか 太刀魚 菜種油 豚脂 砂糖 食塩 大豆粉 大豆たんぱく こしょう 小麦粉 とうもろこしでん粉 (アレルゲン:いか 豚肉 小麦 大豆)) 油	625	26.5
				きつねうどんじる	フランク 人参 キャベツ いんげん コーン こしょう コンソメ 食塩 (小麦粉 食塩 (アレルゲン:小麦))	790	32.6
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数12回)						645	25.9
						817	31.5

※ () するしの日、おわんが2こつきます。
 ※ ☆ するしの日、特別献立です。
 ※ 『太字のもの』は、学校配送品です。
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつきます。
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料・加工品のアレルゲンについて
 和風だし・スープストック(なし) 鶏がらスープ(鶏肉)
 中華だし(大豆 鶏肉 豚肉) コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)
 中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
 ペーコン(豚肉) ハム(豚肉) フランク(豚肉)
 ※★がついている日は、**かみかみメニュー**です！
 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！

食品の体内でのおもなほたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるほたらき(あか)	おもに熱や力のもとになるほたらき(きいろ)	おもに体の調子を整えるほたらき(みどり)
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの
赤色のなかま 	黄色のなかま 	緑色のなかま



4月給食だより

新年度がスタートしました！
 ご入学・ご進級おめでとうございます。

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、みなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食を作っています。羽生市学校給食センター職員一同、安心・安全な給食の提供のために頑張りますので、これから1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

令和4年度 学校給食実施計画

1) 実施計画日数	月	給食開始	給食終了	実施回数	備 考
一学期	4	4月13日	4月30日	12回	新小学1年生は11回【14日(木)開始】
	5	5月 1日	5月31日	19回	
	6	6月 1日	6月30日	22回	
	7	7月 1日	7月15日	11回	
	計			64回	新小学1年生は63回
	9	9月 1日	9月30日	20回	
	10	10月 1日	10月31日	20回	
二学期	11	11月 1日	11月30日	19回	
	12	12月 1日	12月21日	15回	
	計			74回	
三学期	1	1月12日	1月31日	14回	
	2	2月 1日	2月28日	19回	
	3	3月 1日	3月20日	14回	中学3年生は7回【9日(木)終了】
計			47回	中学3年生は40回	
年間計	小学校	185回(新1年生184回)	中学校	185回(3年生178回)	

学校給食について

① 栄養バランスのよい献立を作成しています。

1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に、カルシウムは1/2など、家庭の食事で不足しがちな栄養素を補えるようにしています。

② 安全面や衛生面に配慮した調理をしています。

- ☑ 調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。
- ☑ 野菜・果物は流水で3回以上洗います。※食材の異物混入がないかも確認します。
- ☑ 生で食べるミニトマトや果物を除き、全て加熱します。※加熱した食品は、中心温度を測定します。

③ 決まった時間までに学校へ届けられるよう、時間配分を考えながら、調理作業の工程を工夫しています。



羽生市の給食ではこんなことを心がけています！

④ 地元で作られた食材を使用し、地産地消を進めています。

羽生市やその近隣でとれる食材をできる限り取り入れています。米や宝蔵寺みそをはじめ、季節によってさまざまな地元産食材を使用しています。

⑤ 給食が楽しくなるようなさまざまな工夫をしています。

行事食や郷土食、姉妹都市献立やリクエスト献立などを実施し、給食が楽しい時間となるよう工夫しています。

⑥ かみかみメニューを実施し、かみごたえのある料理の提供を行っています。

- よくかむと、体によいことがたくさんあります！
- 消化を助ける
 - むし歯を予防する
 - 食べ過ぎを予防する
 - 食べ物がよりおいしくなる
 - 脳の働きが活発になる
 - 力がアップする

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。

羽生市学校給食センター

☆☆今月の特別メニュー☆☆

15日(金)
 入学・進級お祝い献立

今月の羽生産食材
 ・米 ・宝蔵寺みそ

今月の埼玉産食材
 ・きゅうり

小学校1年生の給食は、**14日(木)**からはじまります。忘れずに「はし」を持ってきてください！

