

令和8年

4 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーめんの日
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。



しろいし きゅうしょく 白石市の給食について



主食

ごはん…週4回 (白石産 みやぎの環境 保全米)
パン…週1回 (国産小麦100%。うち県内産小麦50%)
※学年によって大きさは異なります。

対象校

だいにようちえん しなにしょうちゅうがっこう
第二幼稚園 市内小中学校
かくだしえんがっこうしろいしこう
角田支援学校白石校
(全18校 約2150食)

給食費

ようちえん むしやう しやうがっこう むしやう
幼稚園：無償 小学校：無償
ちゅうがっこう えん
中学校：450円
ほごしやふたんがく えん
(保護者負担額 332円)



牛乳

血液や筋肉をつくるたんぱく質や、
骨を丈夫にするカルシウムを効率よく
とることができます。

おかず

旬の食材や地場産物を使った行事食
や郷土料理を取り入れています。月に
1回のお誕生給食もあります。



こんだてひょう 献立表を見てみよう

・3つの食品グループ

バランスよく食べるには、食べ物のほたらきを知るから始まります。献立表には給食で使う食べ物を3つに分けて表示しています。毎日見ることによって自然と食べ物の働きを学習していきます。




・とマークに注目!

かめのマークは、「かみごたえのあるメニュー」、本のマークは「給食図鑑」がある日です。掲示板に今日の給食について詳しく解説する「給食図鑑」が掲示されます。

まいつきか ひ
毎月7日は「うーめんの日」
白石市では平成26年4月から、毎月7日を「うーめんの日」としています。給食でも毎月7日頃に、うーめん料理が登場します。

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
むぎ 麦ごはん にく 肉そぼろ まめ 豆もやしのナムル わかめスープ	ごはん まぐろメンチカツ (ソース) ひじきの炒り煮 だいこんのみそ汁	ミルクパン オムレットマトソース 海そうサラダ はるやさい 春野菜のシチュー	ごはん とりにくのパークューソース はる 春のうーめんサラダ すまし汁 お祝いいちごゼリー	ごはん たれ付き肉団子(2こ) ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、みそ、ベーコン、 とうふ、わかめ	赤 ぎゅうにゅう まぐろ、ひじき、さつまあげ、だい ず、あつあげ、みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご、きわかめ、わかめ、ちく わ、ベーコン、チーズ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、みそ、ハム、とうふ、なると	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、とうふ、あぶら あげ、みそ
緑 にんにく、しょうが、しいたけ、だい ず、もやし、もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 はくさい、ねぎ	緑 にんじん、えだまめ、しいたけ、だ いこん、ねぎ	緑 たまねぎ、トマト、にんにく、きゅう り、ブロッコリー、にんじん、キャベ ツ、アスパラガス、コーン	緑 たまねぎ、しょうが、にんにく、りん ご、キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、たまご、たけのこ、ほ うれんそう、ねぎ	緑 たまねぎ、にんにく、パセリ、もや し、にんじん、こまつな、ねぎ
黄 ごはん、おむぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	黄 ごはん、パンこ、あぶら、さとう、じゃ がいも	黄 パン、オリーブオイル、さとう、パ ター、じゃがいも	黄 ごはん、さとう、うーめん、オリーブ オイル、ゼリー	黄 ごはん、バター、じゃがいも
エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.4 g


20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん ぶた肉とレバーの オーロラあえ フルーツ杏仁 チンゲン菜のスープ	ごはん さわらの西京焼き れんこんの塩きんぴら 沢煮椀	食パン いちごジャム チキンナゲット(2こ) ペンのミートソース ポトフ	むぎ 麦ごはん 野菜コロッケ だいこんサラダ ポークカレー	ごはん ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ 洋風かきたまスープ 豆乳プリン
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、レバー、みそ、ハム	赤 ぎゅうにゅう さわら、みそ、ベーコン、ぶたにく、 こおりどうふ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、ウインナー	赤 ぎゅうにゅう ツナ、ぶたにく、チーズ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、ベーコン、たまご
緑 みかん、もも、パインアップル、レモン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ	緑 にんにく、れんこん、ピーマン、あかピーマン、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	緑 にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリー	緑 だいこん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん	緑 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ
黄 ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ゼリー、はるさめ、ごまあぶら	黄 ごはん、あぶら、ごまあぶら、ごま	黄 パン、ジャム、あぶら、こむぎこ、ペンネ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも	黄 ごはん、おおむぎ、じゃがいも、パンこ、あぶら	黄 ごはん、さとう、じゃがいも、でんぶん、とうにゅうプリン
エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.5 g 塩分 3.5 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.0 g 塩分 2.7 g

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
ごはん さばのみそ煮 昆布のピリ辛炒め けんちん汁	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) 豆腐の中華煮 清見オレンジ	しょうわ ひ 昭和の日 	わかめごはん 五目厚焼きたまご ごぼうサラダ 油ふのみそ汁
赤 ぎゅうにゅう さば、みそ、こんぶ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、とうふ		赤 ぎゅうにゅう わかめ、たまご、とうふ、みそ
緑 にんじん、だいずもやし、ねぎ、にんにく、だいこん、ごぼう	緑 キャベツ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ、さやえんどう、きよみオレンジ		緑 ごぼう、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ
黄 ごはん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら		黄 ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも
エネルギー 591 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g		エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.8 g 塩分 2.9 g


4月 給食だより

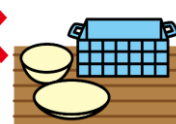
ご入学ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、新年度が始まりました。みなさんの学校生活がより充実したものとなるよう、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間よろしくお祈りいたします。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。





- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

 熱いものや重いものは1人で運ばずに、協力して運びましょう。

 食器のカゴや食缶は、床に直置きしてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、臭と汁をバランスよく盛り付けます。
 トングを使う時は、料理が崩れないように、やさしくはさんで盛り付けます。




給食時間、焼き魚に手を付けない児童がいました。声をかけると、「どうやって(どこから)食べればいいのかかわらない」と困っている様子でした。別の日、「付付きオレンジ、どうやってむくの?」と不安な表情を浮かべていました。集団生活の中、困りごとを上手に表現できず、結局「食べない」という選択しかできない子もいます。時間に追われる日々ですが、時には親子で食卓を囲み、食の文化や箸の持ち方など確認してみませんか? ご家庭での経験が給食時間をよりスムーズに過ごすきっかけにもなりますので、ご協力をお願いいたします。