

4月よていこんだてひょう



角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。小学校では、令和8年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。

角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのほたらき			小学校(中)	中学校栄養価	給食が 休みの学校
			あかのなかま ちやくにくやほね になる	みどりのなかま からだのちょうし をととのえる	きいろのなかま ねつやちから になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9木	麦ごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) カレーそぼろ チンゲン菜のスープ ヨーグルト		牛乳,ぶたにく,とりにく, 大豆,たまご,えび,とうふ, ヨーグルト	にんじん,干し椎茸,枝豆, 玉ねぎ,チンゲンサイ,ね ぎ	精白米,米粒麦,小麦粉, パン粉,じゃがいも, 大豆油,米油,三温糖,ごま 油	773 kcal 32.7 g 24.6 g 2.5 g	931 kcal 39.2 g 29.4 g 3.0 g	全小学校
10金	ごはん 牛乳 とり肉のしょうゆみそ漬け焼き れんこんとごぼうのみそ炒め もやし汁		牛乳,とりにく,ぶたにく, 赤みそ	れんこん,ごぼう,にんじ ん,にんにく,玉ねぎ,もやし し,ねぎ,とうもろこし	精白米,米油,三温糖,ご ま油,ごま,じゃがいも	619 kcal 28.2 g 17.2 g 1.7 g	740 kcal 33.2 g 19.9 g 2.2 g	角小1年 北小1年
13月	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツゼリー和え ABC野菜スープ		牛乳,ぶたにく,とりにく, 大豆,ひよこ豆,ばらベー コン	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,パセリ,黄桃,パイン アップル,にんじん,キャ ベツ,もやし,干し椎茸	精白米,米油,三温糖,サ イダーゼリー,マカロニ	625 kcal 22.0 g 15.2 g 2.0 g	761 kcal 25.7 g 17.5 g 2.5 g	
14火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ごぼうサラダ しょうゆワンタンスープ お祝いいちごゼリー	入学・進級 お祝い献立	牛乳,とりにく,ぶたにく, かまぼこ	レモン,ごぼう,にんじん, きゅうり,もやし,キャベ ツ,ねぎ	精白米,でんぷん,小麦 粉,大豆油,三温糖,ごま 油,ドレッシング,米油,ワ ンタン,ごま油,いちご ゼリー	743 kcal 30.0 g 23.2 g 2.5 g	892 kcal 35.4 g 27.5 g 3.3 g	
15水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ(2個) わかめの和え物 ジャー جان豆腐		牛乳,ぶたにく,わかめ,糸 かまぼこ,とりにく,大豆, 厚揚げ	きゅうり,もやし,にんじ ん,たけのこ,ねぎ,にら,干 し椎茸,にんにく,しょう が	精白米,ぎょうざの皮, 米粒麦,ドレッシング, 三温糖,ごま油,でんぷ ん	664 kcal 25.7 g 20.3 g 2.5 g	783 kcal 29.9 g 22.6 g 2.8 g	
16木	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き 春キャベツと豆のサラダ コーンポタージュ		牛乳,とりにく,ロースハ ム,チーズ,ばらベーコン, 乳飲料	枝豆,とうもろこし,キャ ベツ,きゅうり,玉ねぎ,パ セリ	精白米,ドレッシング, ごま,豆乳,バター	698 kcal 29.7 g 21.9 g 2.2 g	844 kcal 35.2 g 26.3 g 2.8 g	
17金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ 花ひのみそ汁	地場産物の日	牛乳,さば,とりにく,煮干 し,わかめ,とうふ,油揚げ, 米みそ,赤みそ	れんこん,にんじん,きゅ うり,キャベツ,だいこん, ねぎ	精白米,ごま,ドレッシ ング,じゃがいも,ぶ ん	664 kcal 28.2 g 21.0 g 2.4 g	817 kcal 35.0 g 25.6 g 3.2 g	
20月	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 手作りグラタン 海そうサラダ ジュリアンヌスープ		牛乳,かつお節,わかめ,の り,とりにく,えび,乳飲料, チーズ,海藻,ちくわ,ばら ベーコン	マッシュルーム,玉ねぎ, とうもろこし,きゅうり, ブロッコリー,枝豆,にん じん,はくさい,えのきた け	精白米,エルボマカロ ニ,米粉,豆乳,バター, ドレッシング,ごま	637 kcal 24.5 g 17.7 g 2.7 g	771 kcal 29.2 g 21.0 g 3.3 g	横小・金小 桜小・北小 北角中
21火	ごはん 牛乳 ハンバーグのパーベキューソース 切干大根のカレー煮 とん汁 アセロラゼリー	お誕生日給食	牛乳,とりにく,ぶたにく, 赤みそ,とうふ,米みそ	玉ねぎ,しょうが,にんに く,りんご,ごぼう,はくさ い,にんじん,だいこん,ね ぎ,切干大根,干し椎茸,枝 豆	精白米,三温糖,米油,さ といも,アセロラゼリー	710 kcal 24.8 g 19.2 g 2.3 g	845 kcal 29.5 g 22.3 g 3.0 g	
22水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) えのき入りおひたし すいとん汁		牛乳,ホキ,わかめ,とり にく	ごまつな,ほうれんそう, にんじん,もやし,えのき だけ,ねぎ,だいこん,ごぼ う	精白米,パン粉,小麦粉, でんぷん,大豆油,米油, すいとん	591 kcal 20.6 g 14.6 g 2.2 g	713 kcal 24.1 g 16.5 g 2.7 g	
23木	麦ごはん 牛乳 フルーツヨーグルト和え ブロッコリーのサラダ ボークカレー	残量ゼロの日	牛乳,ヨーグルト,ぶたに く,チーズ	パインアップル,黄桃,ブ ロッコリー,にんじん, きゅうり,とうもろこし, にんにく,しょうが,玉ね ぎ	精白米,米粒麦,生ク リーム,サイダーゼ リー,三温糖,ドレッシ ング,米油,じゃがいも	703 kcal 20.5 g 21.5 g 2.5 g	864 kcal 24.2 g 25.1 g 3.1 g	
24金	ごはん 牛乳 マグロメンチフライ(パックソース) ぶた肉とごんにゃくのピリ辛みそ炒め かきたま汁		牛乳,まぐろ,ぶたにく,赤 みそ,ナルト,とうふ,たま ご	ごぼう,にんじん,ごま つな,まいたけ,しめじ	精白米,大豆油,米油,三 温糖,ごま油,ごま,でん ぷん	651 kcal 24.1 g 20.5 g 2.3 g	807 kcal 29.7 g 25.5 g 3.1 g	角小
27月	ごはん 牛乳 春巻き 春雨サラダ とりだんごスープ 牛乳プリン(㊟のみ)		牛乳,糸かまぼこ,とり にく,とうふ	きゅうり,にんじん,もや し,だいこん,えのきたけ, ごまつな,ねぎ	精白米,春巻きの皮,は るさめ,大豆油,ドレッシ ング,牛乳プリン	695 kcal 20.3 g 25.5 g 1.8 g	840 kcal 24.0 g 28.9 g 2.5 g	
28火	ごはん 牛乳 オムレツのデミソース カラフルサラダ ハヤシチュー		牛乳,たまご,チーズ,ぶた にく	ブロッコリー,きゅうり,ど うもろこし,にんじん,に んにく,しょうが,玉ねぎ, マッシュルーム,トマト	精白米,三温糖,ドレッシ ング,豆乳,バター, じゃがいも,生クリーム	705 kcal 21.9 g 22.4 g 2.8 g	872 kcal 26.7 g 28.1 g 3.4 g	
29水	昭和の日							
30木	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ パンパンジーサラダ えびとなめこのスープ ヨーグルト		牛乳,ぶたにく,とりにく, 大豆,赤みそ,えび,たまご, ヨーグルト	にんにく,しょうが,もや し,にんじん,きゅうり,な めこ,ごまつな,玉ねぎ	精白米,米油,三温糖,ご ま,ごま油,ドレッシ ング	661 kcal 35.5 g 18.6 g 2.0 g	795 kcal 43.3 g 21.6 g 2.3 g	全中学校

※栄養の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。
※太字の食品は角田市産を使用しています。 ※小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

4月平均栄養価

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
平均値	676kcal	25.9g	20.2g	4.9mg	414mg	2.3g
中学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	830kcal	31.0g	23.0g	4.5mg	450mg	2.5g未満
平均値	818kcal	31.0g	23.9g	6.5mg	475mg	2.9g

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- 髪が長い人は結ばしよう
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 清潔なハンカチを用意する
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

☆今月の目標

「準備や後片付けの方法を身につけよう」

- 給食の前に、机の上を片付けましょう。
- 手をきれいに洗いましょう。
- 給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
- 協力して準備をしましょう。
- 全員で給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。
- 姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
- 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。
- 時間内に食べ終わるようにしましょう。
- 食器は大切に扱きましょう。