



4月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステイジ	えいようりょう		ひとくちメモ
		I 1～4	II 5～7	III 8～9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
								ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
8	火	給食なし	給食なし	弁当	始業式									
9	水	給食なし			 	タイピーエン もやしサラダ	こむぎこ こめこ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ うずらたまご ちくわ いか	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが とうもろこし もやし	I 484 II 592 III 660	23.0 28.1 30.5	給食センター手作りの米粉肉まんです。生地から手作りし、ひとつひとつ蒸しあげています。春といえまだまだ肌寒いこの時期に、温かい肉まんがとてもおいしいと思います。		
10	木				 	チキンカレー りんごゼリー	きゅうりとツナのサラダ ごま マヨネーズ じゃがいも あぶら	こめ むぎ みずあめ ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース しょうが にんにく きゅうり りんご	I 635 II 777 III 858	19.2 23.4 25.2	1年生も含めて今年度全員が食べる初めての給食は、人気ナンバーワンのカレーです。給食ではカレールウを3種類ブレンドしてコクと旨味を出しています。		
11	金				 	さんさいごはん スタミナサラダ じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく	にんじん たけのこ にんにく わらび えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり	I 582 II 712 III 797	23.0 28.2 31.0	春はわらびやたけのこなどの山菜が旬を迎えます。旬の味をたくさん食べれるように山菜ごはんを作りました。		
12	土													
13	日													
14	月				 	むぎごはん たけのこのうまに いりこのつくだに だいこんのゆかりあえ	こめ むぎ ごま こんにやく あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちくわ いりこ とりにく あつあげ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり だいこん	I 560 II 684 III 758	22.5 27.5 30.1	佃煮は江戸の頃、今の東京中央区あたりに佃島という港町があり、そこで作られた保存食が佃煮と名付けられたと言われています。		
15	火	弁当	弁当	弁当	お見知り集会・遠足									
16	水				 	むぎごはん さかなのチリソース アーモンドあえ きのことはくさいのスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう みそ ホキ あつあげ	たまねぎ ビーマン もやし ねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ えのきたけ しめじ はくさい	I 544 II 664 III 737	18.9 23.1 25.3	チリソースは中華料理で定番の味付けです。中華料理なので、もちろん中国生まれかと思われがちですが、実は日本生まれの料理だと言われています。		
17	木				 	タコス とうにゅうスープ	ピタパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト とうがらし レタス レモン にんじん だいこん グリンピース	I 459 II 561 III 616	22.0 26.8 29.3	タコスはメキシコやアメリカの西部で人気の料理です。名前の由来はスペイン語で早いを意味する「タコ」からきており、早く食べれる軽食という意味合いがあります。		
18	金				 	ビビンバ はるさめスープ	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ベーコン かまぼこ	わらび えのきだけ たけのこ なら たけのこ もやし にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	I 527 II 645 III 713	20.2 24.6 27.1	ビビンバは韓国料理の混ぜご飯で「ビビムパプ」ともいいます。韓国語で「ビビム」は混ぜる、「パプ」はごはんという意味を表します。		
19	土													
20	日													
21	月				 	ちゅうかどん ごぼうサラダ いりことアーモンド	こめ むぎ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ハム いか うずらたまご ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう きゅうり	I 546 II 668 III 758	22.3 27.3 31.5	ごぼうサラダは千切りにしたゴボウを使いますが、ゴボウは切ると変色しやすいので、切ってすぐ酢を入れた水に入れ、変色を防いでいます。		
22	火				 	むぎごはん ぎゅうにくのしぐれに カリカリあえ にくだんごスープ	こめ むぎ ごま ワンタン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく	しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ なら	I 502 II 614 III 678	19.6 24.0 25.9	時雨煮の由来は、具材を濃口しょうゆでさっと短時間で煮ることから、短時間で雨が降る時雨に例えて名前がつけられたそうです。		
23	水				 	むぎごはん マーボーとうふ たけのこのあぶらいため いちご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ きくらげ にんにく いちご	I 554 II 677 III 756	21.0 25.6 28.0	今日はJ A球磨より莓を提供していただいています。莓は冬から春にかけて流通するので、今ぐらいが旬の終わりごろになります。味わって食べてください。		
24	木				 	むぎごはん さかなのてんたまあげ パンサンスー つみれじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ たまご たら	にんじん きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	I 560 II 684 III 759	19.6 24.0 26.1	魚の天玉揚げは、天ぶらの揚げ玉を衣にしてあげています。天ぶらやフライと違ったサクサクした食感と一緒に混ぜ込んでいる青のりの風味が特徴です。		
25	金				 	ぶたキムチどん きゅうりのちゅうかあえ わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ ベーコン	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし しょうが しめじ	I 564 II 690 III 766	19.2 23.4 25.8	今日は「豚キムチ丼」です。豚肉に含まれるビタミンB群、キムチに含まれる辛辣成分や乳酸などにより、疲労回復や免疫力アップの効果があります。		
26	土													
27	日													
28	月	弁当	弁当	弁当	授業参観									
29	火				昭和の日									
30	水				 	むぎごはん サバのみそに カリカリきゅうり たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	I 549 II 671 III 745	21.9 26.7 29.2	サバには、脳の働きを良くするDHAとEPAが豊富に含まれています。味噌煮にすると、煮汁も食べることになり、栄養素を余すことなくとることができます。		

* 献立は都合により変更する場合があります。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約



栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。





4月給食だより

令和7年4月
水上村学校給食センター

みずかみぐえん 水上学園のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいとおもいます。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力やのぞましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

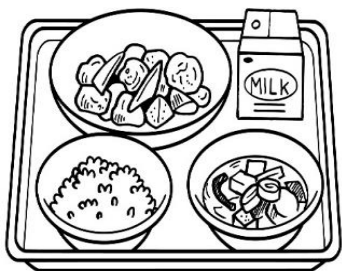
4 自然の恵みへの理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

学校給食の献立内容



ごはん

おいしいお米がとれる水上村では、毎日ごはん給食です。麦ごはんを出しています。食物せんいなど、米だけでは、不足しがちな栄養を補給しています。

牛乳(200cc)

給食に毎日つきます。成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれています。

おかず

- 豆類、芋類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- だし・だしはいりこや昆布、かつお節など、自然のものを使って薄味に仕上げています。
- 地産地消を心がけ、郷土食や季節の行事食を紹介します。



給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



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。

髪がはみ出ているいませんか？

マスクが鼻と口から出ているいませんか？

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？

当番以外の人は、机の上を片づけ、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

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、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しく盛ります。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。



準備・片づけの時間は給食室前がとても混雑します。事故にならないように、先生や給食委員の指示をよく聞いて、順番に入室してください。

食べ物
質問箱



学校 HP
給食レシピ
リクエスト

