

日	曜	休みの学校	献立名		使用する材料			栄養価			
			主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
10	月		入学式								
11	火		食パン (りんごジャム)	とり肉のハーブ焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ ポークビーンズ	ふた肉 大豆 レンズ豆 チーズ とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー コーン きゅうり	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	839	43.7		
12	水	入学・進級 お祝い献立	利府町産米 ごはん	鯖の塩麹焼き れんごんのきんぴら 利府わかめのみそ汁 お祝い紅白ゼリー	わかめ 豆腐 油揚げ さわら さつま揚げ	ねぎ にんじん れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま デザート	815	31.3		
13	木		塩分控えめ パン	チーズはんぺんフライ しらす入りキャベツの和え物 五目煮込みうどん	とり肉 なたと はんぺん チーズ 卵 しらす かつお節	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ 小松菜 キャベツ もやし	パン うどん 油 砂糖 パン粉	718	32.6		
14	金	しら中	利府町産米 ごはん	肉しゅうまい(2個) 春雨サラダ シージャン豆腐	生揚げ ふた肉 とり肉 ハム	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 春雨 ごま	813	30.1		
17	月	しら中	利府町産米 ごはん	お花の豆腐ハンバーグ 筑前煮 旬野菜のみそ汁	油揚げ とり肉 豆腐 おから 生揚げ	玉ねぎ えのきだけ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	783	30.9		
18	火		横割り丸 パン	えびカツ カラフルポテトのチーズ煮 ワントンスープ	ふた肉 えび ベーコン チーズ 卵	もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン 枝豆	パン 小麦粉 ごま油 パン粉 油 小麦粉 じゃがいも パター	803	33.9		
19	水	水戸黄門の日	利府町産米 ごはん	さめのねぎソース 笹かま入り五目ひじき 豚汁	ふた肉 豆腐 もろかざめ ひじき 大豆 笹かま	大根 にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ レモン れんこん	ごはん じゃがいも でんぷん 油 砂糖	807	35.6		
20	木	利府中3年 しら中3年	バターロール パン	クリームシチュー カラフルサラダ アセロラゼリー	とり肉 スキムミルク チーズ かに風味かまぼこ	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり ピーマン	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ ドレッシング デザート	813	31.7		
21	金	利府中3年 しら中3年	利府町産米 ごはん	とり肉のとび子ソース ほうれん草のごま和え とってなげ汁	とり肉 ちくわ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ にんにく 利府梨 ほうれん草 もやし	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま	753	35.7		
24	月		振替休業日								
25	火	食育の日 メニュー	ミルクパン	リーフちゃんの卵焼き 元気サラダ キャロット館のポターージュ	白大豆 ベーコン チーズ 卵 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも パター ホワイトルウ でんぷん 砂糖 ドレッシング	893	30.4		
26	水	はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	さばのみそ煮 こんにゃくのおかか煮 油麩のみそ汁	豆腐 さば とり肉 笹かま かつお節	大根 にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん	ごはん 油麩 砂糖 油	768	32.0		
27	木		背割り ソフトパン	チキンナゲット(2個) 花野菜のサラダ 大豆入りペンネイタリアン 角チーズ	ふた肉 大豆 とり肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり	パン マカロニ 砂糖 オリーブオイル パン粉 小麦粉 油 ドレッシング	948	36.8		
28	金	利府中	利府町産米 ごはん	ポークカレー 利府わかめとツナのサラダ 元気ヨーグルト	ふた肉 わかめ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	860	29.8		

月平均栄養価 エネルギー：816Kcal たんぱく質：33.4g 脂質：25.1g 塩分：3.2g

※ 令和5年度より、食育アレルギ-など健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

4月 **ご入学・ご進級** **おめでとうございませう!** **今月の給食目標...「給食の準備をきちんとしよう」**

暖かな春を迎え、新しい学年がスタートしました。子どもたちは、新しい生活に胸を躍らせているのではないのでしょうか? みんなのお昼キャロット館では、今年度も安全でおいしく、楽しい給食となるよう、スタッフ一同、力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

学校における食育とは

「食育」は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。給食センターでは、学校や家庭と連携し、学校給食や食に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるよう、すすめていきたいと考えています。

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちであらわれたものです。給食もお家での食事も、マナーを守っていただきましょう。

- 食事のあいさつ: 「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。
- 姿勢: いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。
- スマホは見ない: スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

はしを上手に使う日

はしの持ち方やマナーなどを意識して食べる「はしを上手に使う日」の献立を実施しています。「つまむ」、「切る」、「混ぜる」などの、毎月のテーマに沿った献立としています。

今月のテーマは「**はしを正しく持ってみよう**」です。成長とともに望ましい食習慣を身につけられるようご家庭でもお声がけをお願いします。

食育の日メニュー

旬の食材や行事食などを取り入れた「食育の日メニュー」を実施しています。今月のテーマは「**利府町給食センターメニュー**」です。「みんなのお昼キャロット館」の名前にちなんで「にんじん」のポターージュが登場します。また、利府町の公式キャラクター「リーフちゃん」の焼き印が入った卵焼きも登場します。今年度も「キャロット館」のことをよろしくお願いいたします。

今月の地場産品

本字の「米・生わかめ・利府梨すりおろし」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

給食費(中学校) 1食単価345円
 1年生 年回数・・・165回
 年 額・・・56,925円
 2年生 年回数・・・163回
 年 額・・・56,235円
 3年生 年回数・・・158回
 年 額・・・54,510円
 ※ 3年生分は、全額免除になります。

給食費は**食材費**のみに充てられ、そのほかにかかる経費(光熱費・人件費)は利府町が負担しています。ご理解の上、期日内の納入をお願いします。