



日	曜	給食がない学校	行事など	献立		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		
8	月			始業式・入学式								
9	火			食パン (ブルーベリージャム)	とり肉のレモンペッパー焼き マカロニサラダ ポークビーンズ	ふた肉 大豆 レンズ豆 チーズ とり肉 ハム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり コーン レモン ブルーベリー	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ オリーブオイル	877	44.0		
10	水			利府町産米 ご飯 (ひじきのり)	あじの塩こうじ焼き 生揚げのみそ煮 すまし汁	のり ひじき わかめ 豆腐 なたと あじ ふた肉 生揚げ 味噌	しいたけ ねぎ みつば にんじん たけのこ にら にんにく	ごはん 砂糖 豆腐 油 でんぷん	719	34.2		
11	木		入学・進級 お祝い献立	米粉パン	ピリ辛豚骨うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え お祝いデザート	ふた肉 なたと 昆布 ちくわ あおさ かつお節 豆乳	小松菜 キャベツ もやし ねぎ 白菜 大根 にんじん にら ねぎ にんにく ブロッコリー いちご	パン うどん 小麦粉 油 砂糖 米粉	831	34.5		
12	金			利府町産米 ご飯	春巻き 春雨サラダ ワンタンスープ	ふた肉 ハム	もやし にんじん ししいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり たけのこ きくらげ	ごはん ワンタン ごま油 油 春雨 ごま でんぷん 小麦粉	874	24.6		
15	月			振替休業日								
16	火			横割りの 丸パン	えびカツ カラフルポテトのチーズ煮 ミネストローネ	ウインナー えび チーズ 卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン 枝豆	パン じゃがいも マカロニ 油 パン粉 小麦粉 でんぷん パター	828	31.4		
17	水			利府町産米 ご飯	ジャージャン豆腐 たれつき肉団子(2個) フルーツポンチ	生揚げ ふた肉 味噌 とり肉	にんじん ねぎ たけのこ ししいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ パイン みかん りんご 夏みかん	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん パン粉	820	28.3		
18	木			ミルクパン	ほうれん草オムレツ カラフルサラダ ABCコンソメスープ	ベーコン 卵 ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ ほうれん草 カリフラワー きゅうり コーン	パン マカロニ でんぷん 油 ドレッシング	824	28.5		
19	金	しら中		利府町産米 ご飯	とり肉のとびっ子ソース ブロッコリーのごま和え 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 とり肉	ねぎ 利府梨 にんにく にんじん ブロッコリー	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	744	36.5		
22	月	しら中		利府町産米 ご飯	チーズはんぺんフライ 小松菜とツナの和え物 豚汁	ふた肉 豆腐 味噌 はんぺん チーズ ツナ かつお節	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも パン粉 でんぷん 油	793	30.0		
23	火	しら中			チキンナゲット(2個) コロコロソテー ポトフ	とり肉 ウインナー	玉ねぎ かぶ にんじん パセリ 枝豆 コーン	パン じゃがいも 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 バター	827	32.9		
24	水		はしを 上手に使う日	利府町産米 ご飯	さばのみそ煮 たけのこのせぼろ煮 とってなげ汁	とり肉 さば 味噌 ふた肉 がんも	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ 枝豆	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 油	841	36.0		
25	木		食育の日	バターロール パン	リーフちゃんの卵焼き 元氣サラダ キャロット館のポターージュ	白豆 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 砂糖 でんぷん ドレッシング	867	29.7		
26	金			利府町産米 ご飯	ポークカレー 利府わかめとツナのサラダ 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	881	29.1		
29	月			昭和の日								
30	火				野菜たっぷりみそラーメン ショーロンポー(2個) ハンパンシーサラダ いちごゼリー	ふた肉 みそ とり肉	もやし にんじん キャベツ ねぎ コーン しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ししいたけ きゅうり いちご	パン 中華種 ごま油 春雨 でんぷん 小麦粉 ドレッシング 砂糖	825	32.1		

月平均栄養価 エネルギー : 825Kcal たんぱく質 : 32.3g 脂質 : 26.8g 塩分 : 3.3g  
 食物アレルギー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ことがあります。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す。今年度も「みんなのお昼キャロット館」では、安全でおいしく楽しい給食になるよう、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致します。

**栄養素の不足やとりすぎに気を付けよう**  
『積極的にとりたい栄養素』

**カルシウム(Ca)**  
… 牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、野菜に多く含まれています。

**鉄(Fe)**  
… レバーやあさり、豆類、野菜にも多く含まれています。

『量を控えたい栄養素』

**食塩**  
… 給食では1食2.0gを目標に献立を立てています。調査によると、100%近くの子供たちが食塩をとりすぎでした。今のうちから適塩を身につけましょう。

**今月の給食目標 … 給食の準備をきちんとしよう**

机をひく 身支度 手洗い 静かに待つ 感謝の気持ちで「いただきます」

**24日(水) 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付けられるよう、ご家庭でもお声がけをお願いします。

**25日(木) 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」の名前にちなみだ「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。心を込めておいしい給食を作ります。ぜひキャロット館の名前を覚えてください。

**1年間 どうぞよろしくお願ひします!**

○ 給食費について ○  
令和6年度より、給食費免除の対象学年を拡大し、中学校全学年において無料とします。

**今月**  
太字の米・生わかめ・利府町産新鮮でおいしい利府町産を使