

令和7年
4月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場
TEL: 0980-76-2455
FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。
※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



入学・進級おめでとうございます

いよいよ新学期のスタートです。よく学び、よく遊び、成長の盛んな時期です。下地学校給食共同調理場では、給食を通して、子どもたちの食生活をサポートしていきたいと思っています。美味しく安全な給食の提供に努めますので、今年度もどうぞよろしくお願いします。

《新1年生の給食開始日》 中学校…9日(水) 小学校…15日(火)

栄養指導目標 しょくじのリズムをととのえよう

学校生活がスタートします。3度の食事が1日の生活リズムを作ります。スムーズに学校生活を送るためにも、まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
また、小学校1年生にとっては初めての給食ですね。徐々に給食時間に慣れていきましょう♪

こ ん だ て	《欠食予定》 28日 小学校全欠食 	献立表確認のお願い 給食で初めて食べる食材はありますか？ 食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。 	9(水) 始業式 C 627 P 26.1 F 22 C 839 P 32.2 F 29.7	10(木) よいトマトの日 C 592 P 26.7 F 20.6 C 732 P 32.3 F 24.6	11(金) 4/12三月ウマチー献立 C 624 P 24.9 F 13.5 C 749 P 30.3 F 15.2
こ ん だ て	14(月) C 647 P 27.5 F 18.1 C 796 P 33.8 F 21	15(火) C 679 P 19.8 F 20.8 C 732 P 23 F 19	16(水) C 583 P 31.4 F 16.2 C 710 P 38.1 F 19	17(木) C 550 P 22 F 15.4 C 672 P 26.5 F 18.1	18(金) よい歯の日 4/12パンの記念日・4/20じゃまの日献立 C 650 P 26 F 24.6 C 784 P 31 F 29.9
こ ん だ て	21(月) よいきゅうりの日献立 C 625 P 24.3 F 19.2 C 770 P 29.7 F 22.6	22(火) もずくの日献立 C 580 P 25 F 18.2 C 710 P 30.7 F 21.3	23(水) C 593 P 22.4 F 17.6 C 701 P 26.2 F 19	24(木) C 622 P 28.3 F 19.6 C 756 P 33.5 F 22.4	25(金) 4/29昭和の日献立 C 683 P 28.8 F 17 C 829 P 34.5 F 19.8
こ ん だ て	28(月) 4/29ナポリタンの日献立 C 538 P 18.1 F 18.4 C 679 P 22.2 F 22	29(火) 昭和の日 	30(水) 4/27さとうきびの日献立 C 716 P 26.3 F 28.7 C 873 P 32.1 F 35.5	★給食準備のコツ ①まずは手洗い(爪も切りましょう) ②食缶の汁は一度かきまぜる(みんなに具がわたるように) ③ごはんやおかずは等分して、人数の目安をつくる	