

給食だより



平成26年度 4月号
那珂川町学校給食センター
小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

しんねんど はじ
新年度の始まりです。

こころ からだ おお せいしやう けんこう だいいち じやうけん
心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。それをささえるのが「食」です。
きやうしよく せいしやうき ひつよう えいようそ
給食にはみなさんの成長期に必要な栄養素がたくさんふくまれています。

なんでも くは べ て だいふ な て い な ま し やう う 。
なんでも食べて丈夫な体を作りましょう。

給食の時間を楽しくするために

手 をきれいにあらいましょう。

- ・せっけんを使って
ていねいにあらいましょう。



給 食当番のしごとに協力しましょう。

- ・給食のじゅんび・片づけは
みんなで協力しましょう。



し せいをよくして食べましょう。

- ・背中はピン。食器はもって食べましょう
食器は正しくおきましょう。



あ いさつをしましょう

- ・「いただきます」「ごちそうさま」を
わすれずに。感謝して食べましょう。



食 事中は楽しい話をしましょう。

- ・友だちのいやがる話や大きな声でさわ
ぐのはやめましょう。楽しく食事はしましょう。



に がてなものも一口は食べましょう。

- ・いろいろな食品を組み合わせで献立ができて
います。食べたことないものでも、一口は食べて
ください。



那珂川町給食センター

Q & A

Q、何人分の給食を、何時から、何人で作っているの？

A、町内すべての小中学校の給食・約1380人分を作っています。

5月からは、町内の2つの幼稚園112人分の給食もあわせて作ります。

朝の8時から、その日に使う材料が納品されます。調理器具の点検や消毒など
調理前の準備をして調理作業にはいります。

調理スタッフは運転手さんも含めて18人です。

Q、一食の値段はどのくらい？

A、給食費の値上げはありません。一食は、小学校250円・中学校280円です。

Q、給食の材料は直接生産者から仕入れていますか？

A、町内の直売所や農協などから旬の野菜を季節ごとに仕入れています。

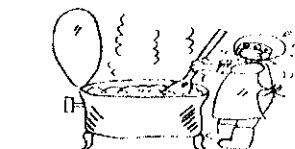
キャベツやにんじん・アスパラなど、旬の時期に直接農家から仕入れる野菜もあります。

主な地場産物は……

米・にら・牛肉・なす→那珂川町産

牛乳→栃木県産 豚肉→栃木県産

他に、みそ・かんぴょう・ごぼうなども栃木県産です。





4月分 給食献立予定表

H26.4 小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	加味-(kcal) タンパク(g) 塩 分(g)	お も な ん ざ い り ょ う			
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
8 (火)	バターロールパン 牛乳 チキンのしょうがやき えびボールとはるさめのスープ ごぼうサラダ いちごジャム	655 20.8 2.5	とりにく 牛乳 エビボール	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンツァイ だけのこ はくさい ねぎ	パン マーガリン さとう マヨネーズ はるさめ ごま	
9 (水)	麦いりごはん 牛乳 ポークカレー ハムマリネ ヨーグルト	761 23.4 2	ぶたにく 牛乳 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり	こめ サラダ油 じゃがいも むぎ	
10 (木)	食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフリッター(2丁) ツナとブロッコリーのあえもの フォックリーム	661 23.4 2.6	わかさぎ チーズ まぐろツナ 牛乳 ウィンナー	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー とうもろこし	スパゲティ サラダ油 パン ごま油 さとう フォックリーム	
11 (金)	ごはん 牛乳 あつやきたまご 大根とぶた肉のしょうがいために のりすあえ ぶりかけ	615 26 1.3	たまご 牛乳 ぶた肉 のり まぐろツナ うずら卵	しょうが だいこん にんじん ほうれん草 こんにゃく	こめ サラダ油 さとう ごま	
14 (月)	せきはん 牛乳 ハンバーグのわふうりすかけ とん汁 三色ごまあえ おいおいゼリー	722 28.6 2.5	ハンバーグ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ニンニク アップルソース にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 もやし	せきはん マーガリン さとう ごま じゃがいも でんぶん	
15 (火)	米粉パン 牛乳 たれつき肉だんご(2丁) 白いんげんのポタージュ 海草サラダ 大豆フォックリーム	634 26.1 3.3	肉だんご 牛乳 ウィンナー わかめ 白いんげん	たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	米粉パン バター 大豆クリーム	
16 (水)	麦いりごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいために ツナとほうれん草のサラダ わかめスープ	645 24.9 2.2	ぶたにく 牛乳 まぐろツナ わかめ うずら卵	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 キャベツ とうもろこし だけのこ	こめ ごま油 さとう サラダ油 ごま	
17 (木)	こくとう食パン 牛乳 焼きそば とまとミートオムレツ フルーツポンチ コーンガリ	655 22.8 3	ぶたにく 牛乳 いか のり あおのり なると たまご	キャベツ にんじん みかん バイン もも	パン サラダ油 焼きそば マーガリン ゼリー さとう	
18 (金)	ごはん 牛乳 に魚(アジのレモンに) じゃがいもそばろに もやしとハムのカレーあえ	658 25.9 1.6	アジ 牛乳 とり肉 ハム	にんじん だけのこ グリーンピース しょうが もやし きゅうり	こめ サラダ油 じゃがいも さとう でんぶん	
21 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のこうみ焼き きりぼしだいこんのいために ワントンスープ	655 26.3 1.8	とりにく 牛乳 あぶらあげ なると さつまあげ	ニンニク だいこん にんじん しらたき こんぶ しいたけ ねぎ もやし	こめ サラダ油 ワントン ごま さとう	
22 (火)	セルフホットドック (パノ・リウナ・ホ・レ・パ・ツ) 牛乳 マカロニのクリームに アセロラゼリー	642 24.6 2.9	ウィンナー 牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	パン マーガリン マカロニ	
23 (水)	セルフそばろ丼(麦いりごはん 三色そばろ) 牛乳 とうふとわかめのみそ汁 にらともやしのキムチあえ	633 28.9 2.4	たまご 牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ とりにく みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ もやし にら	こめ サラダ油 むぎ さとう でんぶん	
24 (木)	食パン 牛乳 にこみうどん チーズはんぺんフライ ポテトサラダ ジャム&マーガリ	631 22.9 2.7	とり肉 牛乳 あぶらあげ チーズ ボンレスハム はんぺん	にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ たまねぎ きゅうり	パン サラダ油 じゃがいも マーガリン いちごジャム マヨネーズ うどん	
25 (金)	ごはん 牛乳 なかちゃんあげギョウザあますあんかけ(2丁) 五色あえ ちゅうかふうたまごスープ	579 19.7 2.5	やきぶた 牛乳 いか たまご とうふ たまご	にら キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ ごま油 さとう でんぶん	
28 (月)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2丁) マーボー豆腐 ちゅうかふうはるさめサラダ	686 26.1 2.1	えび 牛乳 とうふ ハム ぶたにく	ねぎ にら ニンニク もやし きゅうり にんじん	こめ サラダ油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう	
30 (水)	ごはん 牛乳 いかのてんぷら にら玉汁 えいようきんぴら	641 23.8 3.2	いか 牛乳 さつまあげ くきわかめ たまご とうふ みそ	ごぼう しらたき たまねぎ にら	こめ ごま油 さとう サラダ油	

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月の献立から

☆4月8日……今年度の給食がスタートします。給食にはいろいろな食品が使われています。

残さずに食べましょうね。

☆4月14日……入学と進級をお祝いで「お赤飯」です。みなさんおめでとございます。

「和風ハンバーグ」と「とん汁」はリクエストの多いメニューです。

