

# 4月給食だよ！

2025年

| 日曜      | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます                                                                              |                                                                                                                                   | おもにエネルギーのもと<br>になる食品(黄)             |                   | おもに体をつくる<br>食品(赤)                    |                                       | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)     |                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
|         |                                                                                                |                                                                                                                                   | 穀類・いも類・<br>砂糖                       | 油脂                | 魚・肉・卵・豆・<br>豆製品                      | 牛乳・小魚・海<br>藻                          | 緑黄色<br>野菜                | その他の野菜・<br>果物                              |
| 8<br>火  | チキンカレーライス<br> | かいそうサラダ<br>こにぼしのレモンずあえ                                                                                                            | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう               | あぶら ごま            | とりにく                                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ こんぶ<br>ちりめん<br>かえり      | にんじん<br>ブロッコリー           | たまねぎ しめじ<br>にんにく<br>キャベツ レモン               |
| 9<br>水  | さけわかめごはん                                                                                       | こうやどうふのたまごとし<br>やさいのポンずしょうゆあえ                                                                                                     | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう               | あぶら               | さけ たまご<br>こうやどうふ<br>とりにく<br>かつおぶし    | ぎゅうにゅう                                | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな   | えだまめ<br>たまねぎ<br>しいたけ もやし<br>キャベツ<br>コーン    |
| 10<br>木 | イタリアン<br>スパゲティ                                                                                 | かみかみサラダ<br>じゃがいもフライ                                                                                                               | スパゲティ<br>さとう<br>じゃがいも               | あぶら ごま            | ベーコン<br>ぶたにく                         | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ<br>ちりめん<br>あおのり       | にんじん<br>ピーマン             | にんにく<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>コーン ごぼう    |
| 11<br>金 | ぶたどん                                                                                           | なっとうのてんぷら<br>サニーレタスのあえもの                                                                                                          | こめ むぎ<br>こんにゃく<br>さとう<br>こむぎこ       | あぶら ごま            | ぶたにく<br>なっとう<br>ハム                   | ぎゅうにゅう<br>かえり                         | にんじん<br>ねぎ<br>サニーレタス     | たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ                      |
| 14<br>月 | ツナサンド<br>   | ミネストローネ<br>きなこビーンズ<br>ヨーグルト                                                                                                       | パン マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう             | マヨネーズ<br>あぶら      | ツナフレーク<br>ウインナー<br>いんげんまめ<br>だいず きなこ | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                       | にんじん<br>トマト              | きゅうり<br>たまねぎ                               |
| 15<br>火 | ハヤシライス<br>  | チーズいりひじきサラダ<br>あおのりポテト                                                                                                            | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう               | あぶら               | ぶたにく                                 | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>チーズ<br>あおのり          | にんじん                     | たまねぎ<br>にんにく<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>コーン しめじ |
| 16<br>水 | せきはん<br>    | とりにくのおしょうじやき<br>こまつなのおひたし<br>はるやさいのみそしる                                                                                           | こめ もちこめ<br>こうじ<br>じゃがいも             | あぶら ごま            | あずき<br>とりにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>ちりめん                        | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ       | にんにく<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ しめじ               |
| 17<br>木 | こめこパン<br>   | とりにくと<br>マカロニのクリームに<br>ファイバーサラダ<br>おいわいいちごゼリー  | パン マカロニ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さとう ゼリー | あぶら バ<br>ター<br>ごま | とりにく<br>いんげんまめ                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>クリーム<br>くきわかめ<br>ひじき | にんじん<br>チンゲンサイ<br>アスパラガス | たまねぎ<br>しめじ キャベツ<br>ごぼう コーン                |
| 18<br>金 | むぎごはん                                                                                          | さわらのたつたあげ<br>ぶたにくとひじきのものに<br>きりぼしだいこんの<br>ハリハリづけ                                                                                  | こめ むぎ<br>でんぷん<br>こんにゃく<br>さとう       | あぶら ごま            | さわら<br>だいず<br>ぶたにく<br>あぶらあげ          | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>こんぶ                  | にんじん<br>さやいんげん           | しいたけ<br>きりぼしだい<br>こん<br>きゅうり               |
| 21<br>月 | コッペパン                                                                                          | とりにくのハーブやき<br>ロメインレタスの<br>ドレッシングあえ<br>チリコンカン                                                                                      | パン さとう                              | あぶら ごま            | とりにく<br>ベーコン<br>ぶたにく<br>だいず          | ぎゅうにゅう                                | ロメインレタス<br>にんじん          | キャベツ<br>たまねぎ<br>エリンギ                       |

- ♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥  のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥ 14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校  
★豊浜中学校

| 日曜      | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     | おもにエネルギーのもと<br>になる食品(黄)        |        | おもに体をつくる<br>食品(赤)                    |                        | おもに体の調子を<br>整える食品(緑) |                                                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|
|         |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     | 穀類・いも類・<br>砂糖                  | 油脂     | 魚・肉・卵・豆・<br>豆製品                      | 牛乳・小魚・海<br>藻           | 緑黄色<br>野菜            | その他の野菜・<br>果物                                   |
| 22<br>火 | むぎごはん                                                                                          | さけのなんばんづけ<br>やさいのこんぶあえ<br>とうふのみそしる                                                                                                                                                                                  | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう   | あぶら ごま | さけ<br>とうふ<br>あぶらあげ                   | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ           | ねぎしょうが<br>きゅうり<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ     |
| 23<br>水 | むぎごはん                                                                                          | マーボーどうふ<br>やさいとひじきのナムル<br>こにぼしのごまがらめ                                                                                                                                                                                | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん           | あぶら ごま | ぶたにく<br>とうふ                          | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>かえり   | ねぎ<br>にんじん<br>こまつな   | たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが にんにく<br>しいたけ もやし<br>コーン    |
| 24<br>木 | スイートロールパン                                                                                      | カレーうどん<br>だいずのいそべあげ<br>もやしのあまずあえ                                                                                                                                                                                    | パン うどん<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん | あぶら ごま | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>だいず                 | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>ちりめん | にんじん<br>ねぎ           | たまねぎ<br>しめじ もやし<br>きゅうり                         |
| 25<br>金 | むぎごはん                                                                                          | やきどうふのごまだれかけ<br>やさいのいそかあえ<br>とんじる<br>みしょうかん   | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>こんにゃく  | ごま     | やきとうふ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ               | ぎゅうにゅう<br>のり           | にんじん<br>ねぎ           | しょうが もやし<br>キャベツ<br>ごぼう たまねぎ<br>えのきたけ<br>みしょうかん |
| 28<br>月 | コッペパン<br> | しろみざかなの<br>チリソースかけ<br>ビーンズサラダ<br>ABCスープ                                                                                                                                                                             | パン こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう<br>マカロニ | あぶら    | メルルーサ<br>ミックスビーンズ<br>ウインナー<br>いんげんまめ | ぎゅうにゅう                 | ねぎ<br>アスパラガス<br>にんじん | にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>エリンギ                    |
| 30<br>水 | ふじのはなずし                                                                                        | さわらのレモンペッパーやき<br>やさいのおかかあえ<br>すましじる                                                                                                                                                                                 | こめ さとう                         | あぶら    | くろまめ<br>あぶらあげ<br>さわら とうふ<br>かつおぶし    | ぎゅうにゅう<br>ちりめん<br>わかめ  | ねぎ<br>にんじん<br>こまつな   | たけのこ ふき<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ            |

## にゅう がく ひとしん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校生活の充実のためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。  
学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食べ物の栄養や食事のマナーなどさまざまなことを学ぶ教材となるものです。  
地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。毎日の給食をおいしく食べながら、いろいろなことを学び、元気に過ごしてほしいと思います。

## 献立表 保護者の方へ

毎月の献立表は、ご家庭での食事作りの参考にご活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。



# 食育だより4月号

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。  
期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の  
学校教育活動全体を通して行われます。



## 1 旬の食べ物をお知らせします！

### アスパラガス

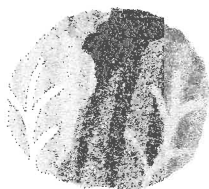
アスパラガスは、土から「によきっ」と身を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽ぐめ（身を出す）が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

キャベツは、一年を通して収穫できる野菜ですが、春キャベツは、やわらかくて甘みがあります。ビタミン、食物繊維などを豊富に含みうま味成分のグルタミン酸も含んでいます。

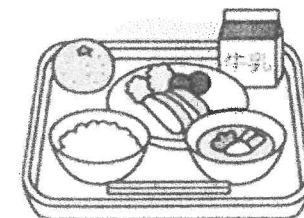
旬のキャベツを家庭でも、ぜひ味わってください。

### キャベツ



## 2 学校給食について

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。栄養素の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。



|                                                         |                                             |                                                  |                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p>学校給食の目標のポイント</p> <p>※「学校給食法」<br/>第二条より<br/>抜粋・要約</p> | <p>1 適切な栄養の摂取<br/>による健康の保持増進。</p> <p>健康</p> | <p>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望ましい食習慣を養う。</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>          |
| <p>4 自然の恩恵への理解を深め、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。</p>     | <p>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。</p>   | <p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>                           | <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> |



学校給食では、いろいろな種類の食品を使った料理を毎日提供できるように心がけています。腎のある魚、皮つきの果物など、食べるのにひと手間かかるものや給食で初めて体験する食べものが出て不安に感じることがあるかもしれません。

毎月の給食だよりを、御家庭で確認していただき、学校給食をより楽しんでもらえるように、御協力をお願いします。

