

# いきみっ子スマイルランチ4月号

大宜味学校給食センター  
大宜味村饒波2204-1  
電話：0980-44-3774  
※天候、材料などの都合により  
献立を変更することがあります

## 給食だより、リニューアルしました！

4月から給食だよりをリニューアルしました。新しい給食だよりの名称も給食センター職員で投票し楽しく笑顔で食べてほしいという願いをこめ「いきみっ子スマイルランチ」と決定しました。また、家庭で実践していただきたいことや日々の食育活動の報告をするコーナー「保護者の皆さまへ」を毎月設けることにしました。学校での取り組みや家庭で継続していただきたいなどをお伝えします。ぜひお読みください。

おいしい給食をお届けします



学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思えます。今年度も安全でおいしい給食づくりに励みます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

## ～保護者の皆さまへ～

新学期が始まりました。今までと環境が変わわり、期待や、やる気に満ちている反面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように1日3回の食事と睡眠をきちんとする習慣づけをお願いします。

まずは早く寝て生活リズムを整えましょう！

**早寝・早起き・朝ごはん！**

## 学校給食を通して学ぶこと

### 1 楽しく食卓すること

- 食事のマナー
- 食卓を通して人間関係を築める



### 2 健康によい食事のとり方

- 栄養バランスのよい食事
- 日常の食事の大切さ



### 3 食事と安全・衛生

- 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
- 食中毒予防
- 自分の健康



### 4 食事環境の整備

- 食卓にふさわしい環境
- 衛生的な盛り付け
- 調理や買出しに配慮



### 5 食事と文化

- 郷土食や行事食
- 地域の食料の生産・流通・消費



### 6 勤労と感謝

- みんなで協力して自主的に活動
- 感謝の気持ち



日付	こんだて名	赤の食品 血や肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳 赤飯	牛乳 小豆	米 麦		
10 (火) 進級 おめで とさ	にゅうめん わかさぎのから揚げ 筑前煮 (小・中のみ)桃のミルクレーズ	白かまぼこ 卵 わかさぎ 鶏肉 ちくわ	そうめん 花ふ でん粉 油 ごま 油 砂糖 桃のミルクレーズ	椎茸 水菜 人参 ごぼう こんにやく いんげん れんこん	醤油 みりん 塩 かつおだし 酒 醤油 みりん かつおだし
11 (水) 入学 おめで とさ	(オムライス)チキンライス (オムライス)ケチャップ 隣のムニエル 春色サラダ	鶏肉 チーズ 卵 さわら ツナ	米 麦 油 小麦粉 マーガリン 油	人参 玉ねぎ フッシュルーム コーン きくらげ 青豆	醤油 塩 しょう油 鶏だし ケチャップ 塩 しょう油
12 (木)	(小1のみ)桃のミルクレーズ バーガーパン グリーンソース ハンバーグ りんごサラダ フライドポテト スライズチーズ ゆかりごはん 鶏のお汁	白花豆 ペースト スキムミルク 生クリーム 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳	桃のミルクレーズ バーガーパン じゃが芋 小麦粉 マーガリン	キヤベツ アスパラ 赤玉ねぎ みかん缶 いちご (予定)	コールスローベツジソウ 塩 しょう油 塩 しょう油
13 (金) 清明 献立	御三味(もすく豆腐) 御三味(赤かまぼこ) 御三味(ごぼう煮つけ) ミミガーのみそ和え くだもの	もすく 豆腐 寒天 ツナ みそ 赤かまぼこ	オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油 米 麦	ナロココリー 人参 コーン キヤベツ 大根 ゆかり粉 パパイヤ 人参 四角豆	りんご酢 塩 しょう油 フレンチドレッシング 塩 塩 醤油 塩 かつおだし 醤油 塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし 塩 酢

日付	こんだて名	赤の食品 血や肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をどとのえる	調味料
16 (月)	素ごはん		米 麦		
	ビーフカレー	牛肉 レンズ豆	じゃが芋 油 小麦粉 ソーガリン	人参 玉ねぎ いんげん かぼちゃ にんにく	カレー粉 カレー粉 チヤツネ ウスター デミグラスソース 鶏だし
17 (火)	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト	さつまいも 砂糖 ソーガリン	キヤベツ きゅうり 豆苗 赤玉ねぎ みかん缶 りんご	コーンスローブレツジソグ
	スイートポテト	卵 スキムミルク 生クリーム	アーモンド 砂糖		塩
18 (水)	焼きうどん	鶏肉 油あげ	うどん 油	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜	醤油 塩 こしょう 七味唐辛子 かつおだし
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご 青のり	小麦粉 でん粉 油		塩 酒
19 (木)	ごぼう種実和え	カステラかまぼこ 豆腐	アーモンド 砂糖 ごま アヨネーズ 砂糖	ごぼう 水菜 赤ピーマン 大根	醤油
	ずんだもち	白花豆ペースト	もち粉 砂糖	青豆	塩
20 (金)	黒米ごはん		米 麦 黒米		
	アーサ汁	アーサ 豆腐			醤油 塩 かつおだし
21 (土)	千切イリチー	ちきあぎ	油	切干大根 人参 こんにやく	醤油 塩 かつおだし
	ミヌタル	豚肉	ごま 砂糖		醤油 塩 かつおだし
22 (日)	三月菓子	卵	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー
	旭川しょうゆラーメン	焼豚 なると	中華めん 油	たけのこ もやし コーン 長ネギ きくらげ	醤油 塩 こしょう かつお・豚・鶏だし
23 (月)	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ みそ	砂糖	キヤベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	酒 みりん
	いももち		じゃが芋 でん粉 砂糖	かぼちゃ	醤油
24 (火)	果物あえ		コッペパン	メロン みかん缶 ぶどう缶 クコの実	
	コッペパン		じゃが芋 小麦粉 ソーガリン	キヤベツ 玉ねぎ 人参 ワツシユルム グリンピース	塩 こしょう 鶏だし
25 (水)	キャベツのグリーンウズナー	鶏肉 生クリーム スキムミルク	アーモンド アヨネーズ	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ	塩 こしょう
	白いんげんサラダ	白いんげん豆 ベーコン	アーモンド アヨネーズ	アスパラ コーン 大根	クレソントブレツジソグ
26 (木)	黒ごまシークワーサーシヤム		ごま 砂糖	シークワーサー	
	素ごはん		米 麦		
27 (金)	ソーホー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ なら 生姜 にんにく	醤油 酒 豆板醤 鶏だし
	春巻き	ホキ	はるまき皮 春雨 砂糖 油	たけのこ アスパラ 生姜 もやし キヤベツ チンゲン菜	醤油 酒 塩
28 (土)	野菜ときくらげの中華和え	中華くらげ	ごま油 ごま		
	くだもの		スパゲティ 油 砂糖	パツシヨソフルーツ	クチヤツプ ウスター こしょう 塩
29 (日)	スパゲティナポリタン	ベーコン	じゃが芋 ごま ソーガリン パン粉	人参 玉ねぎ ピーマン ワツシユルム コーン にんにく トマトソース缶	塩 こしょう
	イタリアンサラダ	ライオンナー レットキドニー	油 砂糖	グロツコリー きゅうり キヤベツ ヤソグゴーン	白ワインピネガー 塩 醤油
30 (月)	くだもの			黄桃缶	
	ツナ入り炊きこみごはん	ツナ	米 麦 油	玉ねぎ 人参 きくらげ コーン	醤油 塩 こしょう 鶏だし
31 (火)	さつまいも	豆腐 豆乳 みそ	さつまいも	人参 しめじ	醤油 塩 こしょう 鶏だし
	鶏肉のシークワーサー焼き	鶏肉	ごま	シークワーサー	塩 醤油 みりん 酒
32 (水)	菜の花のおひたし	卵 糸ナザリ		菜の花 赤ピーマン 甘夏みかん(予定)	醤油 みりん かつおだし
	くだもの		コッペパン 油 アーモンド粉 砂糖		塩
33 (木)	きなご揚げパン	きな粉	アーモンド粉 砂糖		
	春雨ヌード	鶏肉	春雨 ごま油	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 生姜	醤油 塩 こしょう 鶏だし
34 (金)	じゃが芋の辛子和え	ハム	じゃが芋 油 砂糖	パパイヤ 水菜	酢 アスタード 塩
	コーン			コーン	
35 (土)	くだもの			はっさく(予定)	
	フーチパーシウーしい	豚肉	米 麦 油	よもぎ 椎茸 人参	醤油 塩 かつお・豚だし
36 (日)	魚天ぷら	しいら 卵	小麦粉 油		酒 塩
	人参しいしー	ツナ 卵 糸ナザリ	油	人参 パパイヤ なら	醤油 塩
37 (月)	もずくウサチー	もずく ちきあぎ	砂糖	四角豆 シークワーサー 豆苗	醤油 塩
	くだもの			びわ(予定)	醤油 りんご酢

19  
(木)  
食育の日  
北海道地  
方の献立

18  
(水)  
サンゴチ  
浜下り

16  
(月)

17  
(火)

20  
(金)

23  
(月)

24  
(火)

25  
(水)

26  
(木)

27  
(金)  
三月  
ウサ  
チー  
幼欠食