

令和8年

4月


# こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
Tel. 5-2555



友だちと一緒に食べる給食時間、食べ物や料理について知り、マナーも身につけて、楽しい時間にして下さいね♪



曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おんな材料と体内ではたらき			スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
6(月) 若小/佐小 入学式 佐中2・3年 給食開始	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ	
	さばのみそ煮	さばのみそに			
	しょうが和え	やきちくわ、かつおぶし		はくさい、こまつな、ぶなしめじ、しょうが	
7(火) 若小/佐小/佐中1 給食開始	きつねうどん	とりにく、あぶらあげ	ゆでうどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ながねぎ	
	いももち		いももち、サラダあぶら、さとう		
8(水)	ごはん		こめ		
	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、だいこん、ごぼう、つきこんにゃく	
	焼きつくね	やきつくね			
	ごま和え		さとう、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん	
9(木)	ミルクパン		ミルクパン		
	コンソメスープ	ウインナー		たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
	とうもろこしのグラタン		とうもろこしのグラタン		
	豚しゃぶサラダ	ぶたにく	ドレッシング	はくさい、もやし、にんじん	
10(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、えのきたけ	
	鮭のみりん焼き	さけ			
	ふきと焼きちくわの炒め煮	やきちくわ	サラダあぶら、さとう	ふきみずに、にんじん、つきこんにゃく	
13(月) 佐小/佐中 参観日振休	いりこ菜飯	いりこなめしのもと	こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	厚揚げのみそ炒め	あつあげ、ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが	
	おかか和え	かつおぶし	さとう	ほうれんそう、はくさい、にんじん	
14(火) 若小1/佐小1 給食開始	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	サラダあぶら、オリーブオイル、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
	枝豆			えだまめ	
	お祝いクレープ		クレープ		
15(水)	チキンカレー	とりにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら、カレーフレーク	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	アロエヨーグルト	プレーンヨーグルト	さとう	アロエ、みかんかん	
16(木)	コッパパン		コッパパン		
	コーンスープ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、しろいんげんまめ	さとう	コーンスープもと、コーン	
	十勝大豆コロッケ		とちかだいずコロッケ、サラダあぶら		
	ほうれん草のソテー		バター	ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ	
17(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、みそ		えのきたけ、にんじん、ながねぎ	
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		
	白菜とコーンのサラダ		エッグゲア	はくさい、コーン、にんじん	
20(月) 若小 参観日振休	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうがに			
	春雨の炒め物	ぶたにく	はるさめ、ごまあぶら、ごま	にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
21(火)	クリームスパゲティ	とりにく、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、スキムミルク	スパゲティ、サラダあぶら、オリーブオイル、バター、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ	
	コンソメポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
22(水)	たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、サラダあぶら、さとう	たけのこ、にんじん	
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	春巻き		サラダあぶら	はるまき	
	もやしとハムの白酢和え	ハム	さとう	もやし	

23(木)	食パン		しゃくパン		🍴
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダあぶら		
	みかん缶			みかんかん	
24(金)	豚肉の生姜煮込み丼	ぶたにく	こめ、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、グリーンピース、つきこんにゃく	🍴
	もやしのサラダ	ハム	ごまあぶら、さとう、ごま	もやし、にんじん、きゅうり	
27(月)	ごはん		こめ		
	けんちん汁	どうふ		だいこん、にんじん、なげねぎ、つきこんにゃく	
	白身魚フライ	しろみさかなフライ	サラダあぶら		
	鶏ひき肉と野菜の炒め煮	とりにく	さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	
28(火)	塩ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、もやし、なげねぎ、メンマ、しょうが、にんにく	
	ブチ肉まん		ブチにくまん		
30(木)	ナン		ナン		🍴
	豆とひき肉のカレー	ぶたにく、だいず	サラダあぶら、カレーフレーク、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	キャベツのマリネ		オーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモンじり	
	バナナ			バナナ、レモンじり(いりどめよう)	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

# ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### 給食の前に気をつけること

<p><b>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</b></p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p><b>手をせっけんできれいに洗いましょう。</b></p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p><b>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</b></p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--

### 食べるときに気をつけること

<p><b>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</b></p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p><b>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</b></p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p><b>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</b></p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	---

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p><b>丸くツルツとしたもの</b></p> <p>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ</p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p> <p>もち、ご飯、パン</p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p> <p>タコ、イカ、水菜、りんご</p>
---	--	---

**窒息時にみられる チョークサイン**

首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達に苦しうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

チョークサイン