

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 4月分予定献立表(Bコース)

(給食回数13回)



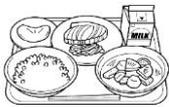
久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	こんだて 献立			ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし どの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g) 小学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12日 (水)	ごはん	牛乳	いわしのおかか	いわし、かつおぶし	牛乳			ごはん、さとう		559
			ひじきのごしよいため	とりにく	ひじき	にんじん、さやいんげん	もやし	はるさめ	あぶら	
			ぐたくさんとじる	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ	じゃがいも		
13日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			コッペパン		614
			チリコンカン	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、にんにく		あぶら	
			はるさめスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、とうもろこし	はるさめ	あぶら	
14日 (金)	わかめごはん <small>ぎょうじしよく(にゅうがく・しんぎやうおめでどうこんだて)</small>	牛乳	とりにくのからあげ	とりにく	牛乳、わかめ		にんにく、しょうが	ごはん、でんぶん	あぶら	606
			はるやさいのあえもの	かつおぶし		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら	
			すましじる	なると		にんじん	だいこん、ながねぎ、ほししいたけ			
			おいわいいちごゼリー					ゼリー		
17日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ	ちゅうかめん、こむぎこ、でんぶん、はるさめ	あぶら	663
			ちゅうかきんぴら	とりにく		にんじん	ごぼう、えだまめ、こんにやく	さとう	ごまあぶら	
			ごまみそラーメン	ぶたにく、みそ		こまつな、にんじん	もやし、ながねぎ、しょうが、にんにく		あぶら、ごま、ごまあぶら	
18日 (火)	ごはん <small>きょうどりょうり(あおいたけん)</small>	牛乳	とりてん(たまごふくむ)	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、てんぷらこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら	654
			かぼすあえ			にんじん	もやし、キャベツ、かぼす	さとう	あぶら	
			だんごじる	ぶたにく、みそ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ	ひらめん		
19日 (水)	ごはん	牛乳	とうふナゲット	とうふ、とうにゆう、いとよりたい	牛乳		たまねぎ	ごはん、こむぎこ	あぶら	629
			イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	きゅうり、キャベツ		ドレッシング	
			ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、カレールウ	
20日 (木)	くろパン	牛乳	とりにくのコーンフレークやき	とりにく	牛乳			くろパン、こめパンこ、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	670
			ブロッコリーのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	とうもろこし		ドレッシング	
			ミネストローネ	フランクフルト		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
21日 (金)	ごはん	牛乳	ポークコロッケ(ソース)	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	あぶら	579
			きりほしだいこんのもの	とりにく、あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん	さとう	あぶら	
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		たまねぎ、ながねぎ			
24日 (月)	じごなうどん <small>けんこう・スポーツおうえんこんだて</small>	牛乳	だいずとじゃこのあまからあえ	だいず	牛乳、かたくちいわし	かぼちゃ		じごなうどん、でんぶん、さとう	あぶら	643
			あおなのおひたし			こまつな、にんじん	もやし			
			けんちんうどん	とりにく、とうふ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ	さとも、さとう		
25日 (火)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのあまずあんかけ	かれい	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	622
			やさしいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ	でんぶん	あぶら	
			ワントンスープ	なると			たまねぎ、もやし、ながねぎ、ほししいたけ	ワントンのかわ	ごまあぶら	
			ヨーグルト		ヨーグルト					
26日 (水)	ごはん	牛乳	ビビンバ	ぶたにく	牛乳	にら	たまねぎ	ごはん、さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら	590
			ほうれんそうともやしのナムル(ナムルドレッシング)			ほうれんそう、にんじん	もやし		ドレッシング	
			トックスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ	トック	あぶら、ごまあぶら	
27日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグスパイスソースがけ	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム	こどもパン、さとう		587
			コールスローサラダ(コールスロルドレッシング)			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	
			アルファベットスープ	ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ	あぶら	
28日 (金)	ごはん	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん		667
			しらたきとはくさいのあまからいため	ぶたにく		にんじん	にんにく、はくさい、しらたき	さとう	あぶら、ごまあぶら	
			とりつくねじる	とりにく、かまぼこ		にんじん、こまつな	だいこん、ながねぎ、たまねぎ	でんぶん、パンこ、さとう		
			とうにゆうプリンタルト					タルト		

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています

4月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	622
	たんぱく質(g)	25.6



# 給食だより



4月の目標

「楽しい食事をしよう」

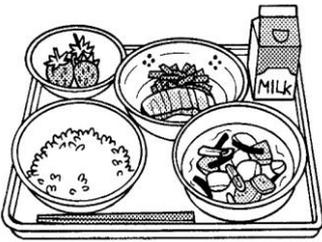
ご入学、ご進級おめでとうございます。久喜市立学校給食センターでは、この給食だよりを通して、学校給食や食育に関する情報をお届けしてまいります。ぜひ、お子さまと一緒にご覧いただき、ご家庭での食育にご活用いただければ幸いです。「子どもたちの笑顔あふれる久喜の学校給食」を目指して安全でおいしい給食を提供いたしますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

## 給食のねらい

学校給食は、教育の一環として実施されています。栄養のバランスのとれた食事を友人や先生と一緒に食べることにより、**食事のマナー**や**食べもの、栄養のこと**などを知り、**豊かな心と丈夫なからだ**を作ることを目指しています。

## 充実した献立

- ① 行事食
  - ② 郷土料理や教科関連献立等
  - ③ 健幸・スポーツ応援献立
- 久喜市「給食・食に関する指導」年間計画に基づき、毎月提供します。(コースにより実施日は異なります)



## 給食写真をブログで公開中!

久喜市のホームページまたは、各学校のホームページでご覧いただけます。



### 主食

#### 〇ごはん(週3回)

久喜産米「彩のかがやき」を使用(10割)。  
久喜・菖蒲地区は「全国農協食品(株)久喜事業所」、  
栗橋・鷺宮地区は「埼玉県学校給食パン・米飯協同組合岩槻工場」で製造、配送します。

#### 〇パン(週1回)

埼玉県産小麦「さとのそら」を使用(約3割)。  
市内にある「(有)新井製パン工場」で製造、配送します。

#### 〇麺(週1回)

埼玉県産小麦「さとのそら」を使用(約3割・約10割)。  
行田市にある「(有)まにわ製麺所」で製造、配送します。

### 副食(主菜、副菜、汁物)

揚げ物、煮物、炒め物、和え物、汁物などバラエティーに富んだ内容で、地場産農産物や旬の食材を積極的にとり入れています。「久喜市立学校給食センター」で調理、配送します。

### 牛乳

主に県内産の生乳を使用した牛乳です。行田市にある「森乳業(株)」で製造し、配送します。

## 学校給食費について (令和5年度)

	保護者負担分	給食回数	1食単価
小学校	4,150/月	188回	243円
中学校	4,960/月	185回	295円

※中学3年生の給食回数は179回になります。

- \* 学校が指定する期日までに必ず納入をお願いします。学校給食費未納の場合は、訪問などによる徴収を実施します。
- \* ご家庭からいただく学校給食費は、**食材費のみに使われます**。設備費、人件費、光熱水費などは、市が負担します。
- \* 病気やけが等で学校給食を連続して6日以上停止する場合は、欠食日数分を差し引いた額を徴収いたします。  
保護者からの事前の申し出により対応いたしますので、詳しくは学校にお問い合わせください。
- \* 食物アレルギーなどにより牛乳を停止する場合は、牛乳代を除いた額を徴収いたします。
- \* 試食会(PTA等)の費用は、小学校243円、中学校295円です。

## 学校給食のコース分けについて

リスク分散や食材調達等を考慮し、市内小・中学校31校を3つのコースに分けて提供しています。

Aコース	Bコース	Cコース
久喜小学校	太田小学校	栗橋西小学校
清久小学校	青葉小学校	栗橋南小学校
本町小学校	青毛小学校	栗橋小学校
久喜北小学校	久喜東小学校	桜田小学校
江面小学校	菖蒲小学校	東鷺宮小学校
鷺宮小学校	小林小学校	栗橋東中学校
砂原小学校	三箇小学校	栗橋西中学校
久喜中学校	栢間小学校	鷺宮東中学校
久喜南中学校	菖蒲東小学校	
鷺宮中学校	久喜東中学校	
鷺宮西中学校	太東中学校	
	菖蒲中学校	

## 健幸・スポーツ応援献立を提供します!

久喜市は「健幸・スポーツ都市」を宣言しており、その中で「適度な運動、適量でバランスの良い食事、規則正しい生活習慣を実践する『健康なまち』」を目指しています。

小学生から中学生にかけては身体発育が著しいだけでなく、運動も活発になり、精神の発達、生活習慣の形成に極めて重要な時期です。将来、生涯をとおりて健やかで幸せな生活を送るために、食事についての意識を高め、実践する力を身につけられるよう、令和5年度は「健幸・スポーツ応援献立」を毎月提供します。

## 4月の健幸・スポーツ応援献立『成長期に必要な栄養を知ろう』

食品に含まれる主な栄養素は、その働きによって、赤、黄、緑の3つのグループに分けられます。赤のグループは主に体をつくるもとになり、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。黄のグループは主にエネルギーのもとになり、炭水化物や脂質を多く含む食品です。緑のグループは主に体の調子をを整え、ビタミンやミネラルを多く含む食品です。毎食、赤、黄、緑の3つのグループの食品がそろると、栄養バランスがとれた食事になります。

毎日の給食に使われている食品が、それぞれのグループの食品がわかりますか?答えは献立表にのっています。給食を食べたら、ぜひ答え合わせをしてみましょう。



久喜市では、学校給食献立等の情報発信の拡大を図るため、スマートフォンやタブレット端末を活用し、お子さまの通う学校の給食の献立確認や料理のレシピ検索等が行える「給食献立情報発信支援サービス『給食ナビ』」を導入しています。

### 給食ナビの概要

- ・学校給食の栄養バランスを見やすいグラフで表示
- ・簡易なアレルギーチェックができる

### 利用方法

- ① Apple Store 又は Google Play から『給食ナビ』のアプリをダウンロード
- ② 子どもの通う学校を設定



新しいクラスで迎える新学期は、慣れない環境の中で子どもたちの食欲に変化が見られることもあります。

そこで今月は、子どもたちに親しみのある食材や料理を多くとり入れ、小学1年生にも食べやすいよう配慮した献立になっています。

今年度も引き続き、楽しい給食の時間になるよう、心を込めてお届けします。



久喜市立小・中学校  
マスコットキャラクター  
「はびるん」

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

