



食育だより

令和8年4月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

牛乳

ほぼ毎日つきます。成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。学期に1回程度、のむヨーグルトやミルクなどがつきます。



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度がスタートしました。学校生活を楽しく快適に過ごすためにも、心身ともに健やかでいたいですね。

食事は、健康とのかかわりが大きく、バランスのとれた食事や楽しい食事は、健康なからだど心を作ります。食事を通して、食べ物の果たす役割を正しく理解し、望ましい食習慣を身に付けましょう。

学校給食を紹介します

ごはん

田上町産のコシヒカリを月・火・水・金曜日の週4回実施します。調理場の大きな炊飯器で炊いたものを提供しています。



白いごはんの他、混ぜごはんやどんぶり、カレーなどもあります。時々、雑穀米や麦を混ぜることで食物せんいやビタミンB1を強化します。

田上町産の美味しいコシヒカリを使用するにあたり、えちご中越農協田上支店と田上町から、補助金をいただいています。

パン

木曜日に隔週で実施します。フルーツやココアを混ぜたパン、米粉パン、自分でハンバーガーやおかずをはさんで作って食べるパンもあります。

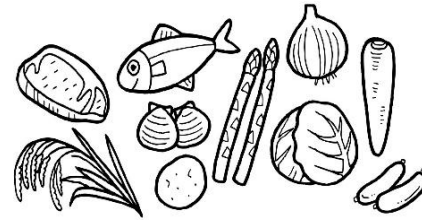


めん

木曜日に隔週で実施します。中華めん、ソフトめん、うどん、米粉めんの4種類があります。それぞれのめんに合わせてスープやかけ汁を食べます。



主菜・副菜



主菜・副菜は新鮮で安全な食材を選び、衛生面に注意して調理します。食品の種類を多く使うことで、様々な種類のある微量栄養素も満たせるようにします。栄養価だけにこだわらず、子どもたちの好みや季節も考慮して組み合わせます。

野菜は、田上町の生産者のみなさんが作ったものをたくさん使います。生産者のみなさんは、いつも新鮮で品質のよいものを届けてくださいます。

デザート

季節のくだもの、乳製品、ゼリーやクレープなどを時々つけることで、不足気味のエネルギーやカルシウム、鉄、ビタミン類を補います。



* 田上町共同調理場の職員を紹介합니다 *

場長	諸橋 弘樹	(教育委員会事務局長兼任)	
調理員	酒井 一美	渡辺 史絵	
	阿部 久夫	野口 真奈美	
	佐藤 琴美	張 雁	
	小見山 恵子	井上 貴美恵	
	小林 ひろみ	吉田 つぐみ	
	渡辺 由美子	古山 美幸	
栄養教諭	平原 綾	(田上中学校職員)	



今年度も、安全でおいしい給食を目指します。よろしくお願ひします。

* 共同調理場はココにあります *

共同調理場は、田上中学校に併設されています。生徒玄関に向かって右手に広い調理室があり、さらに右手には小さな玄関があります。玄関の表札に、「田上町立学校給食共同調理場」と書いてあります。ぜひ見に来てください。



4月

献立表

田上町学校給食共同調理場
令和8年4月



4月の田上産

今月は、「キャベツ、ねぎ、たけのこ」が田上産です。
米はいつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
7	火	田上中2・3年 給食開始	なめし	牛乳	なめこ汁 手作りメンチカツ もやしナムル	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 豚肉	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ キャベツ 青菜 もやし きゅうり	-	784
8	水		ピラフ	牛乳	豆乳クラムチャウダー ポテトカップグラタン 寒天サラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 あさり 豆乳 茎わかめ おから	米 油 じゃがいも ホワイトルウ さとう	たまねぎ コーン缶 えだまめ にんじん ブロッコリー 寒天 キャベツ もやし ほうれん草	-	812
9	木	小学校2～6年 田上中1年 給食開始	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 とり肉の塩から揚げ たくあんあえ	牛乳 とうふ わかめ 油揚げ みそ 鶏肉	米 ごま油 さとう ごま かたくり粉 油	にんじん もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たくあん	602	725
10	金	小学校1年 給食開始	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ポークカレー 福神漬けあえ お祝いクレープ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ごま クレープ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チャツネ 福神漬け キャベツ きゅうり しめじ	693	793
13	月		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 銀鮭の照り焼き ラーメンサラダ	牛乳 もずく 厚揚げ みそ 銀鮭 ハム	米 じゃがいも 油 さとう ごま油 中華めん	えのきたけ にんじん 小松菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶	603	727
14	火		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ2こ のり酢あえ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ツナ のり 鶏肉	米 油 ごま油 かたくり粉 餃子の皮 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし 干しいたけ いら ねぎ キャベツ ほうれん草 たまねぎ	617	751
15	水		コーンライス	牛乳	かぶとキャベツのポトフ 白身魚フライ しょうゆフレンチ	牛乳 ウインナー ハム ほき	米 パン粉 小麦粉 油	コーン にんにく ブロッコリー かぶ キャベツ にんじん たまねぎ もやし 小松菜	607	743
16	木		黒糖パン	牛乳	ワンタンスープ マカロニサラダ ケチャップミートボール2こ	牛乳 豚肉 なたみそ ツナ	黒糖パン ワンタン ごま油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんじん チンゲン菜 えのきたけ ねぎ キャベツ 小松菜 コーン缶 たまねぎ	590	707
17	金		ごはん	牛乳	けんちん汁 チキンみそカツ もやしのごま酢あえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ ツナ	米 ごま油 じゃがいも パン粉 ごま 小麦粉 油 さとう でんぷん	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ もやし	619	786
20	月		わかめごはん	牛乳	沢煮椀 さわらの西京焼き 小松菜のおかかマヨ フルーツ杏仁プリン	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ さわら 鶏肉 かつお節 みそ	米 春雨 ノンエッグマヨネーズ デザート さとう	にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ きぬきや 小松菜 キャベツ もやし	653	761
21	火		ごはん	牛乳	とん汁 厚焼き卵 なっとうあえ	牛乳 豚肉 とうふ みそ たまご 納豆	米 じゃがいも さとう ごま	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ たくあん キャベツ 野沢菜漬け	580	715
22	水		ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮 肉しゅうまい2こ パンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム	米 油 かたくり粉 ごま油 ごま しゅうまいの皮 春雨 さとう	白菜 にんじん にんにく しょうが きくらげ チンゲン菜 ねぎ きゅうり コーン缶 もやし たまねぎ	629	789
23	木		バーガーパン	牛乳	ABCスープ コールスローサラダ ハンバーグトマトソース	牛乳 ウインナー ハム 豚肉 鶏肉	バーガーパン じゃがいも マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン缶	611	768
24	金	田上産 たけのこの日	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 鶏肉のレモンあえ たけのこのおかか炒め	牛乳 かつお節 さつまあげ 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	米 かたくり粉 油 さとう	キャベツ 小松菜 たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	602	722
27	月		ピピンバ (麦ごはん)	牛乳	いら玉スープ ピピンバの具(肉炒め・ナムル)	牛乳 豚肉 とうふ ベーコン たまご	米 麦 油 ごま油 ごま さとう	しょうが にんにく 干しいたけ ぜんまい 切干大根 にんじん もやし 小松菜 えのきたけ たまねぎ いら	582	714
28	火	田上産 たけのこの日	たけのこ そばごはん	牛乳	あさりのみそ汁 めばるの竜田揚げ キャベツのごまあえ	牛乳 豚肉 あさり とうふ 油揚げ みそ めばる	米 油 さとう じゃがいも かたくり粉 ごま	たけのこ しょうが にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	605	764
30	木		ソフトめん	牛乳	ミートソース いかどツナのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 海藻ミックス いか ツナ	ソフトめん 油 デミグラスソース 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	616	778

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。