



食育だより

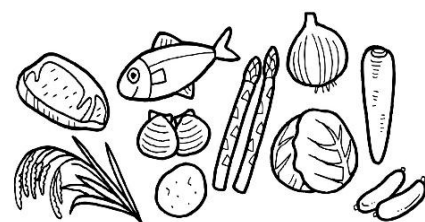
令和7年4月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

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メークなどがつきます。



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

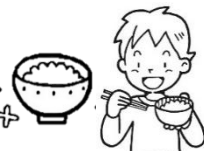
季節のくだもの、乳製品、ゼリーやクレープなどを時々つけることで、不足気味のエネルギーやカルシウム、鉄、ビタミン類を補います。



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。

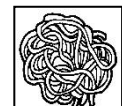
パン

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。それぞれのめんにあわせたスープやかけ汁で食べます。



* 田上町共同調理場の職員を紹介します *

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
	鎌田 沙織	小林 ひろみ
	渡辺 由美子	古山 美幸
	吉田 つぐみ	
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。よろしくお願いします。

* 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月の田上産 ***

今月は、「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)	熱や力のもとになる (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	月	田上中2・3年 給食開始	わかめごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 手作りメンチカツ 野菜おひたし	牛乳 わかめ とうふ 油あげ みそ ぶた肉 かまぼこ かつお節	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん 大根 ねぎ たまねぎ 小松菜 もやし キャベツ	—	803
8	火		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	フルーツ白玉	牛乳 ぶた肉	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう デミグラスソース ゼリー 白玉もち 油	にんじん たまねぎ コーン まいたけ ブロッコリー もも缶 みかん缶 パイン缶	—	834
9	水	小学校2～6年 田上中1年 給食開始	ごはん	牛乳	ワントンスープ とり肉の塩から揚げ たくあんあえ	牛乳 なたと みそ とり肉	米 わんたんの皮 ごま油 さとう ごま かたくり粉 油	チンゲン菜 にんじん たまねぎ えのきたけ メンマ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たくあん	613	748
10	木	小学校1年 給食開始	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	福神漬けあえ お祝いクレープ	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ チャツネ 福神漬け キャベツ きゅうり	678	790
11	金		ごはん	牛乳	沢煮碗 さばのみそ煮 キャベツの浅漬け	牛乳 かまぼこ ぶた肉 さば みそ 塩こんぶ	米 春雨 さとう ごま	ごぼう えのきたけ にんじん たけのこ きぬさや しょうが キャベツ きゅうり 野沢菜漬け	612	770
14	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 チキンみそかつ 切り昆布煮	牛乳 とり肉 みそ こんぶ ぶた肉 さつまあげ とうふ	米 ごま油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ	626	758
15	火		コーンライス	牛乳	豆乳グラムチャウダー ミートボール2こ しょうゆフレンチ	牛乳 とり肉 あさり 豆乳 ぶた肉 ハム	米 油 じゃがいも ホワイルウ	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし 小松菜	601	726
16	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 焼き棒餃子 小松菜ののりナムル	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ みそ とり肉 のり	米 油 かたくり粉 ぎょうざの皮 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ にら ねぎ キャベツ たまねぎ もやし 小松菜	611	739
17	木		ソフトめん	牛乳	ミートソース チーズいりジャーマンポテト	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン チーズ	ソフトめん 油 小麦粉 デミグラスソース じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト たまねぎ コーン	666	826
18	金		ごはん	牛乳	どん汁 厚焼き卵 なっとうあえ	牛乳 ぶた肉 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	603	715
21	月		麦ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉炒め・ナムル) 肉団子スープ フルーツあんにん風プリン	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま デザート	干しいたけ しょうが にんにく たけのこ ぜんまい 切干大根 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ にら ねぎ キャベツ チンゲン菜 えのきたけ	605	721
22	火		ごはん	牛乳	チンゲン菜のみそ汁 さけチーズフライ もやしと油揚げのごま酢あえ	牛乳 さけ チーズ 油揚げ とうふ みそ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	えのきたけ 大根 チンゲン菜 ねぎ にんじん きゅうり もやし	606	734
23	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 ぶた肉 生揚げ ハム	米 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 油 春雨 ごま さとう	白菜 にんじん にんにく しょうが きくらげ ちんげん菜 ねぎ たまねぎ きゅうり コーン もやし	630	797
24	木		黒糖パン	牛乳	ABCスープ トマトオムレツ コールスローサラダ	牛乳 ウインナー たまご とり肉 ハム	黒糖パン マカロニ 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	586	720
25	金		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 赤魚のねぎ塩焼き 小松菜のおかかマヨ	牛乳 もずく とうふ 油揚げ みそ 赤魚 とり肉 かつお節	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 キャベツ もやし	581	713
28	月		たけのこ そばろごはん	牛乳	あさりのみそ汁 かわいいの竜田揚げ キャベツのごまあえ	牛乳 ぶた肉 みそ あさり とうふ 油揚げ かわいい	米 油 さとう じゃがいも ごま かたくり粉	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	740
30	水		ごはん	牛乳	わかたけみそ汁 ハンバーグオニオンソース のり酢あえ	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 とり肉 ツナ のり わかめ	米 じゃがいも 油 さとう ごま油	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん	616	757

☆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。