

令和8年4月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>学校給食費について</p> <p>小学校 年額 0円 中学校 年額 0円</p> <p>・小学校給食費に対し国県からの支援があり、不足分は市が負担します。 ・中学校給食費は、市が全額負担します。</p> <p>給食に関する問い合わせ先 TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>古川国府給食センター「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/ ※お返事をさせていただきます関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。</p>		<p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p>お願い 古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>9</p> <p>始業式 入学式</p>	<p>10</p> <p>フルーツゼリー あえ</p> <p>青のりポテト</p> <p>ハヤシライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 733/2.0 中熱量Kcal/塩分g 895/2.4 今日から給食がスタートします。手洗い、エプロン、マスクをして衛生に気をつけて配膳しましょう。</p>
<p>13</p> <p>白菜のおかかあえ 豆腐のみそかけ</p> <p>むぎごはん ゆばすまし汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 554/2.2 中熱量Kcal/塩分g 688/2.7</p>	<p>14 ☆入学・進級祝い献立</p> <p>おりなのおひたし 鶏肉の香り焼き</p> <p>お祝いデザート</p> <p>春の香りごはん すまし汁</p> <p>☆旬の食材 おりな☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 602/3.0 中熱量Kcal/塩分g 687/3.6</p>	<p>15</p> <p>ひじきのツナマヨサラダ 豚肉のたつた揚げ</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 643/2.2 中熱量Kcal/塩分g 787/2.6</p>	<p>16</p> <p>もやし中華あえ きなこタフィ</p> <p>中華飯</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 596/1.2 中熱量Kcal/塩分g 738/1.5</p>	<p>17</p> <p>大根と昆布の浅漬け 焼きハンバーグ</p> <p>むぎごはん いもみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 591/2.4 中熱量Kcal/塩分g 740/2.8</p>
<p>給食は、みなさんの成長を願い、健康な食事のお手本となるよう作られています。残さず食べましょう。</p>				
<p>20</p> <p>五目きんぴら かぼちゃひき肉フライ</p> <p>むぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 612/2.0 中熱量Kcal/塩分g 725/2.3</p>	<p>21</p> <p>ツナサラダ 豚肉のしょうが焼き</p> <p>豆乳パンナコッタ</p> <p>むぎごはん 厚揚げのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 643/2.2 中熱量Kcal/塩分g 779/2.6</p>	<p>22</p> <p>ごぼうサラダ あげぎょうざ</p> <p>オレンジ</p> <p>ちゃんこうどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 589/2.3 中熱量Kcal/塩分g 725/2.9</p>	<p>23</p> <p>糸こんにゃくサラダ 肉シューマイ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>☆外国の料理 中国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 640/1.8 中熱量Kcal/塩分g 813/2.3</p>	<p>24</p> <p>コーンサラダ 鶏肉とポテトのケチャップがらめ</p> <p>いちごゼリー</p> <p>米粉コッパパン コンソメスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 646/2.9 中熱量Kcal/塩分g 786/3.6</p>
<p>食物繊維には、おなかの調子をことのえたり、とり過ぎた脂や病気のもとを体の外に出す働きがあります。</p>				
<p>27</p> <p>ほうれん草のツナあえ 焼きししゃも(小2/中3本)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>とりめし えんどうのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 592/3.2 中熱量Kcal/塩分g 692/3.9</p>	<p>28</p> <p>五目納豆 さわらのてり焼き</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 630/2.0 中熱量Kcal/塩分g 772/2.4</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>毎月19日は食育の日です。</p> <p>★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れてい</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>30</p> <p>キャベツの甘酢あえ 鶏肉のから揚げ</p> <p>食べる煮干し(中)</p> <p>むぎごはん いなか汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 628/1.7 中熱量Kcal/塩分g 767/2.1</p>	<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・だいこん ・キャベツ ・こまつな ・ごぼう ・玉ねぎ ・たけのこ ・ふき ・じゃがいも
<p>ほうれん草に含まれる鉄分は、卵や肉といっしょに食べるとより吸収されやすくなります。</p>				
<p>給食で使われている納豆は、古川でとれた大豆です。地元の味を味わって食べましょう。</p>				
<p>3つのはたらきをもつ、栄養のもとになる食べ物を、くみあわせて食べることが大切です。これを「バランスよく食べる」といいます。食べ物を3つの色のなかまに分けていきましょう。</p>				
<p>給食当番の決まりを守ろう</p> <p>みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。</p>				
<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p> <p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p> <p>髪は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p> <p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>	<p>きいろのなかま</p> <p>あかのなかま</p> <p>みどりのなかま</p>