

# 4月給食だより

令和8年4月9日  
 学校給食課  
 米原市立東部給食センター



ご入学・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、子どもたちの健やかな成長を願い、安全・安心でおいしい給食を、給食センター職員一同力を合わせて届けていきたいと思っております。どうぞ、一年間よろしくお願いいたします。

## 食物アレルギーの対応について

食物アレルギーの代替食、除去食の対応を必要とされる場合は、園・学校へ連絡してください。  
 なお、米原市の学校給食では、そば、ナッツ類の献立および生卵の状態での卵料理は提供しません。



## 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



月	火	水	木	金
<b>13</b> ツナサラダ 竹輪の磯辺揚げ 近江うどん かやくうどん 汁 給食の量は体の成長に合わせて増えます。残さず食べて必要な栄養をとりましょう。	<b>14</b> お祝いいちごゼリー こんにゃく寒天入りサラダ 花型ハンバーグ 春野菜のカレーライス 具 今日が入園・入学・進級お祝い給食です。いちごゼリーでお祝いしましょう。	<b>15</b> 野菜の青じそドレッシングサラダ 鶏肉の唐揚げ ごはん ベーコンスープ ピーファンは粉末にしたお米に水を混ぜて作る中国生まれの麺です。	<b>9</b> さくらゼリー ごぼうサラダ 鶏肉のバーベキューソース 黒糖パン 更だんご スープ 若けんでしっかり手を洗い、服装を整えてから給食の準備をしましょう。	<b>10</b> のむヨーグルト ハムともやしの中華和え 米粉入り春雨 マーボー丼 具 月一回登場するのむヨーグルトは、カルシウムと鉄分がたっぷりです。
<b>20</b> れんこんサラダ 豆腐入りミートローフ キャロットパン ABCスープ 今日はお誕生日給食です。4月生まれのみなさんをお祝いしましょう。	<b>21</b> 春キャベツの昆布漬 野菜のフリカケ さけフライ ごはん 切干大根のうま煮 菜が軟らかくて、甘みのある春キャベツを味わいましょう。	<b>22</b> 納豆(小・中のみ) 赤こんにゃくの炒め煮 近江牛コロケ ごはん 豆腐のみそ汁 今日のはふるさと滋賀給食の日です。滋賀県の特産物を味わいましょう。	<b>16</b> 夜りんご 磯香和え いかの天ぷら 揚げごぼろ 筑前煮 今日のはかみかみ給食です。一口30回を目安によくかんで食べましょう。	<b>17</b> きんぴらごぼう さばの塩焼き ごはん かぼちゃの汁 食事中に背中が曲がっていませんか？よい姿勢で食べましょう。
<b>27</b> コーンサラダ 焼きウイナー ソフトめん ソフトめん ミートソースかけ 具 今日のみートソースは大豆を加工した大豆ミートを使用しています。	<b>28</b> お祝いゼリー アスパラのおろし和え いわし開きの揚げ煮 ごはん 豚汁 今日日本型食生活の日です。旬の野菜や魚、大豆製品を食べましょう。	<b>29</b> 昭和の日 旗 今日のごはんは、令和8年4月29日の日付です。	<b>30</b> かわち ポン酢サラダ 魚型刺身カツ 菜めし 若竹のすまし汁 今日のごはんは、令和8年4月30日の日付です。子どもたちの健やかな成長を祝う行事食です。	<b>給食当番</b> ぼろしはかみのけがでないようにかぶる マスクをつける きれいなはくいをきる 今日のごはんは、令和8年4月30日の日付です。子どもたちの健やかな成長を祝う行事食です。

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

令和8年度 学校給食課  
 米原市立東部給食センター

所長1名、事務職員1名、栄養教諭2名、栄養士1名、調理員24名、以上29名で、安全・安心な給食をお届けします。



## 保護者の皆様へ

給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。米原市では、昨年度と同様に、食材の価格高騰分は市が負担することとし、園児、中学生の給食費の値上げは行わないようにしています。また、小学生の給食費は、4月から無償化します。

## 【給食費の返金について】

病気、けがなどで長期欠席される場合は、事前に園・学校へ連絡してください。減額の対象となるのは、連続して5日以上(土日・祝日は除く)欠食した場合とします。但し、減額は連絡を受けた日の3日後(土日・祝日を除く)からとします。



# 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すように、以下のことを守りましょう。



日曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
		赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
9 木	黒糖パン 牛乳・とり肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 実だくさんスープ さくらゼリー	普通牛乳 ウィナー 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 黒砂糖 砂糖 イグアリマヨネーズ ごま さくらゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげんまめ しょうが りんご にんにく レモン果汁 ごぼう きゅうり	446 20.3 18.5	685 29.6 25.6	766 33.3 28.7
10 金	マーボー丼 のむヨーグルト 米粉入り春巻き ハムともやし中華和え	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ のむヨーグルト 米粉入り春巻き チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ スイートコーン きゅうり もやし	473 15.2 16.1	708 23.4 22.9	858 27.9 28.5
13 月	かやくうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ツナサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 普通牛乳 竹輪 青のり まぐろ(ツナ)	うどん てんぷら粉 キャノーラ油 イグアリマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	435 18.2 15.9	705 29.6 24.6	811 32.8 27.4
14 火	春野菜のカレーライス 牛乳 花型ハンバーグ こんにゃく寒天入りサラダ お祝いいちごゼリー	豚肉 チーズ 普通牛乳 花型ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも パター まろやかカレーウカレールウ 野菜ドレッシング お祝いいちごゼリー	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ アスパラガス こんにゃく寒天 きゅうり スイートコーン	492 17.9 17.0	737 24.9 22.4	857 29.6 25.9
15 水	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ 野菜の青じそドレッシングサラダ ビーフンスープ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	こめ 強化米 ビーフン キャノーラ油 でん粉 米粉	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	408 16.1 15.2	685 27.1 24.3	759 28.4 25.8
16 木	ゆかりごはん 牛乳 いかの天ぷら 磯香和え 筑前煮 一食りんご	普通牛乳 鶏肉 いかの天ぷら 焼海苔	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖	ゆかり れんこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく いんげんまめ ほうれんそう キャベツ りんご	441 16.0 14.5	698 24.4 20.9	795 27.3 23.4
17 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ さば さつま揚げ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん いんげんまめ	452 18.9 20.4	691 26.9 26.9	788 30.5 30.5
20 月	キャロットパン 牛乳 豆腐入りミートローフ れんこんサラダ ABCスープ 元気ヨーグルト	普通牛乳 ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 まぐろ(ツナ) ヨーグルト	コッペパン じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖 イグアリマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ いんげんまめ れんこん きゅうり	452 21.0 17.1	752 34.0 27.6	846 38.0 30.8
21 火	ごはん 牛乳 さけフライ 春キャベツの昆布漬け 切干大根のうま煮 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 さけフライ 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油	切干大根 えだまめ にんじん キャベツ きゅうり 野菜ふりかけ	437 19.1 13.5	689 27.9 19.6	766 30.0 21.1
22 水	ごはん 牛乳 近江牛コロッケ 赤こんにゃくの炒め煮 豆腐のみそ汁 納豆(小・中のみ)	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 納豆	こめ 強化米 近江牛コロッケ キャノーラ油 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ れんこん 赤こんにゃく いんげんまめ	421 14.1 13.8	720 26.5 23.5	832 30.4 26.7
23 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそワタンスープ	普通牛乳 ベーコン みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 砂糖 でん粉 イグアリマヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ もやし たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	423 18.1 15.6	709 30.1 24.9	808 34.1 27.5
24 金	親子丼 牛乳 キャベツメンチカツ 小松菜ともやしのごま和え	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 キャベツメンチカツ	こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油 ごま	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな もやし	454 17.4 16.9	702 26.3 24.5	821 30.5 28.2
27 月	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 焼きウィナー コーンサラダ	大豆ミート 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 普通牛乳 チキンウィナー 鶏肉	ソフトめん オリーブ油 でん粉 かつお節ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり スイートコーン	447 19.4 14.7	697 29.9 21.6	827 35.2 24.7
28 火	ごはん 牛乳 いわし開きの揚げ煮 アスパラのおかか和え 豚汁 あまなつゼリー	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ いわし開きでんぶん付 かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 あまなつゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス キャベツ	441 18.9 14.9	685 28.9 21.6	776 32.8 24.2
30 木	菜めし 牛乳 魚型すり身カツ ポパイサラダ 若竹のすまし汁 かしわもち	普通牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 魚型すり身カツ チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 かしわもち	菜めしの素 たけのこ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ スイートコーン	495 16.8 12.5	711 23.2 18.1	781 24.6 19.6

## 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</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>手をせっけんできれいに洗いましょう。</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>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</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>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、大食いになりたらないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</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>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。</p> <p>★食べ物や飲み物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

## 給食当番の決まりを守ろう



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>トイレは身じたくを終わる前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</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>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>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>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がこなど床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>