



麗かな春の訪れとともに、新しい学校生活がスタートしました！
児童のみなさんの「心と体の健やかな成長」をサポートし、安心して
安全なおいしい学校給食をめざして、給食センター職員一同力を合
わせてがんばっていきたいと思います。保護者の皆様のご理解とご
協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

主 食：週 4 回は、ご飯になります。(カレー・混ぜご飯・カツ丼など)
週 1 回は、パンか麺になります。麺の場合は月曜日、
パンの場合は、第 2・第 4 金曜日に設定します。

(ご飯は「山形広域炊飯施設」、パンは「たいようパン」、
麺は「鈴木製麺」で製造し、学校へ直接配達します。)
4 月は 1 年生の給食に配慮し、全てご飯の主食になります。



4～10 月は河北町産
はえぬき、11～3 月は
河北町産つや姫が、食べ
られます。5 か月間も
「つや姫」が食べられる
河北町は、他市町村よりも
とても恵まれています！

保存料や防
腐剤等は入っ
ておりませんの
で、安心して食
べられます。
米粉パンやナ
ンが人気です。

みそラーメンや
鶏中華が人気です。
ソフト麺や県産米粉
麺、そうめんやうどんも
あります。
そばはアレルギー対応
のため、出しません。

副 食：地元の旬の食材（紅花若菜や秘伝豆など）これまで以上
に活用して食文化を大切にし、家庭で食べる機会が減っている
「郷土料理・行事食」を積極的に取り入れます。また、減塩にも
配慮した調理や安全な食品の選定に取り組みます。

牛 乳：毎回 200cc の紙パックの県産牛乳がつきます。
(地元の「奥羽乳業」で製造し、学校へ直接配達します。)

センター方式⇒河北町の小・中学校の給食 約 1,400 人分の
給食(主菜・副菜・お汁)を調理します。
食器⇒耐熱ABS樹脂：【べにのすけ】がプリントしてあるよ！
箸(はし)⇒個人持ちです。毎回、清潔な箸を持参して下さい。
給 食 費・・・1 食単価 292 円(今年度から 5 円増)
年間給食回数 185 回 年間給食費 54,020 円
◎入院等で連続 5 日以上長期欠席が見込まれる場合は、学校からの
届出により給食を停止しますので、分かり次第、担任の先生にご連絡
下さい。ただし、届出の 3 日後からの停止になります。(再開も、届出
の 3 日後になります。)

◇令和5年度から、給食費が無償化になります◇

河北町では、今年度より子育て支援の充実をはかるため、町内小中
学校在籍の児童・生徒の学校給食費保護者負担金を、「全額支援」
いたします。(詳しくは、教育委員会からのお知らせをご覧ください)
どうぞ、よろしくお願いいたします。

給食時間は食育時間です！ 河北町では週ごとに、**「食育のねらい」**
がある献立を設定し、給食そのものが「生きた教材」となるように
配慮しています。栄養教諭は、毎月各小学校で給食指導をします。
ねらいにそった献立は、**太字・あみかけ**になっています。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
良い食事マナーを身につけよう	11 火	ごはん(野菜ふりかけ) 牛乳 かき玉スープ アスパラ豚肉巻き 和風スパゲティー	こめ でんぶん あぶら さとう スパゲティー オリーブゆ ふりかけ	牛乳 ぶたにく ベーコン ちくわ わかめ たまご なた	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス ほうれんそう カラビーマン にんにく	西部のみ 実施
	12 水	ゆかりごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 春のおひたし 白玉汁	こめ あぶら ラード こむぎこ ごまあぶら しらたまもち	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	キャベツ にら しょうが うるい にんじん こまつな ほうれんそう あかしそ ごぼう ほししいたけ	中 部 1 年 南 部 1 年
	13 木	ごはん 牛乳 白身魚フライ(減塩ソース) 野菜炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん サクラパスタ	牛乳 ぶたにく みそ ほき とうふ わかめ	たまねぎ もやし にんじん メンマ キャベツ ねぎ	中 部 1 年 南 部 1 年
	14 金	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ツナポテトサラダ 春キャベツのスープ	こめ ラード さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ きなこ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン こまつな	
赤・黄・緑の食品と働きを知ろう	17 月	五目ごはん 牛乳 焼きメンチカツ(減塩ソース) ブロッコリーのおかかあえ 絹さやのみそ汁	こめ あぶら さとう ラード	牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう ブロッコリー カリフラワーきぬさや たもぎだけ ほししいたけ こんにゃく	
	18 火	ごはん 牛乳 えび入り桜しゅうまい 県産豚肉と 筍 の煮物 すまし汁 花見ミニ大福 【花見献立】	こめ ラード こむぎこ さとう ミニだいふく	牛乳 たらすりみ えび たまご(しろみ) ぶたにく とうふ なた わかめ	たまねぎ こんにゃく にんじん たけのこ きぬさや えのきだけ	
	19 水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 春野菜のごまじょうゆ 沢煮椀 味付のり	こめ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく みそ ベーコン のり	ねぎ にんにく カリフラワー にんじん なのはな きぬさや コーン たけのこ だいこん	
	20 木	ごはん 牛乳 さわら竜田揚げ 洋風卵の花 春キャベツのみそ汁	こめ でんぶん さとう あぶら	牛乳 さわら おから ベーコン あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう コーン キャベツ	

食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

献立作成をはじめ、河北町の小学校6校、中学校1校へ毎月、給食時に訪問して一緒に給食を食べ、旬の食材や栄養・マナー等の話をする給食指導を行っています。アレルギーや給食レシピなど、給食に関する問い合わせもお気軽にどうぞ。

○河北町学校給食センター○

TEL 72-3994 FAX 72-3995

栄養教諭 石山 英代

今年度も、よろしくお願いします。



おねがいします。

コロナ対応は緩和されてきましたが、給食時の感染予防は大切です。エプロンやマスクは常に清潔なものを着用しましょう。金曜日には持ち帰って洗濯をし、ボタンが取れていないか、ゴムがのびていないか、点検しましょう。

箸忘れゼロになろう!

給食では毎回「箸」を使います。お子さんの手の大きさに合った長さの箸を、持たせてください。毎回持ち帰ってきれいに洗い、忘れずに持ってきてみましょう!



手首から中指までの長さ×1.2

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし



親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

食物アレルギーへの対応について



河北町の給食では毎年調査を行い、食物アレルギーを持つお子さんの家からの申請に応じて、毎日の使用食品の詳細を記載した「食物アレルギー献立表」の配布を行っています。【センターでの除去・代替食対応はできませんが、「生の食品(肉・魚介・卵・トマトを除く野菜)」、そば、くるみ、落花生、キウイ、いくら、すじこ」を給食の食材に使わないことにしています】医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出と学校での面談を通して担当学校と連携を取りながら安全な給食提供ができるように努めております。

詳しいお問い合わせは、河北町学校給食センターまで、お願いします。

おいしい給食作ります!



給食センターでは、13人の調理師・調理員で、約1,400人分の給食をつくります!!

毎月19日は、「食育の日」です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。(政府広報オンラインより引用)

学校給食では、「食育の日」を推奨しております。毎月19日は家族で食を囲み、だんらんの輪を広げていきましょう☆

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食材や特産物を味わおう	21金	カレーライス 牛乳 春雨サラダ お祝いクレープ 【入学・進級お祝い献立】	こめ さとう あぶら じゃがいも カレールウ はるさめ ごまあぶら ごま クレープ	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース きゅうり コーン もやし	
	24月	ごはん 牛乳 笹かまの紅花天ぷら ビーフンソテー 大根汁 小魚佃煮	こめ てんぷらこ ごま あぶら ごまあぶら ビーフン こむぎこ	牛乳 ささかま きなこ ぶたにく あぶらあげ わかめ こうやどうふ こざかな みそ	べにばな にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん カラーピーマン	南部 以外なし
	25火	ごはん さけぱっぱ 牛乳 根菜鶏つくね 磯香あえ 新玉ねぎのごまみそ汁	こめ でんぶん パンこ ごま	牛乳 とりにく たまご のり ちくわ あぶらあげ こうやどうふ みそ さけ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう ほうれんそう キャベツ しょうが	
	26水	ごはん 牛乳 米粉入り春巻 ベビーチーズ キャベツのごまかけ けんちん汁	こめ あぶら こむぎこ ごま でんぶん さとう ラード こめこ さといも はるさめ	牛乳 ひでんだいず ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり つぼつけ だいこん ねぎ	
	27木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 アスパラサラダ 若竹汁 ヨーグルト	こめ ごまドレッシング	牛乳 さば みそ こうやどうふ わかめ なんと ヨーグルト	アスパラガス きゅうり コーン カラーピーマン キャベツ たけのこ ほししいたけ	
	28金	ごはん 牛乳 ウィンナー卵巻き じゃがいもの香り炒め 豆乳五目汁 町産いちご	こめ さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ	牛乳 たまご ウィンナー ベーコン とうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ねぎ にんじん にんにく パセリ だいこん たもぎたけ こまつな いちご	