

# 4月給食だよ!

No. 654

令和 8年 4月 1日発行  
河北町学校給食センター

ご入学・ご進級  
おめでとうございます



## 河北町の給食を紹介します

給食形態：主食・副食・汁物・牛乳を提供する「完全給食」です。  
センター方式：給食センターで副食と汁物を調理し、配送します。  
河北町内の小学校6校・中学校1校の約1300人分の給食を作っています。  
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  
（ご家庭から毎日、清潔な箸を持参してください。）  
給食費：356円（年間185回）¥65,860円

### ◇令和5年度から、児童生徒の給食費は無償です◇

河北町では、子育て支援の充実をはかるため、令和5年度から児童・生徒の学校給食費保護者負担金を「全額支援」しております。令和8年度からは、国からの支援がありますが、超過した分を町が負担いたします。

## よろしくおねがいします。

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

学校生活の新しいスタートの月です。

「身体と心の健やかな成長」をサポートし、

安心・安全でおいしい学校給食をお届けしたいと思っています。  
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： ごはん・週4~5回（河北町産米です）  
パン・週1~2回（第2・第4金曜日）

★ごはんは「山形広域炊飯施設」、パンは「たいようパン」で製造し、各学校へ直接配達します。

4月は1年生の給食に配慮し、全てごはんの主食になります。



4~10月は  
河北町産はえぬき、  
11~3月は  
河北町産つや姫

県産米粉パンや黒パン、ハンバーグをはさんでセルフハンバーガーにするパンズパン、ナンなどいろいろな種類が登場します。保存料や防腐剤は入っておりませんので、安心です。

副食：

地元の旬の食材を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、適塩に配慮した味付けや、安全でおいしい食品の選定に取り組みます。

牛乳：



200ccの紙パックの牛乳です。1本で1日に必要なカルシウムの1/4~1/3が摂れます。  
（河北町の「奥羽乳業」で製造し、学校へ直接配達します。）

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 ちからのもとなる	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
良い食事マナーを身につけよう	9木	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそあえ 野菜サラダ 春雨スープ	こめ さとう ごまあぶら ごま ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ	ねぎ フロccoliー はくさい キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな	溝延西部のみ実施
	10金	ごはん 牛乳 星のオムレツ ホイコーロー わかめスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく みそ わかめ なたと とうふ	キャベツ にんじん いんげん だいこん しいたけ ねぎ	中部南部の1年生
	13月	ごはん 牛乳 まぐろカツ 切り昆布の煮物 もやし汁	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう まぐろ さつまあげ こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう もやし	中部南部の1年生
	14火	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのおかかあえ 春キャベツのスープ チーズ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし ベーコン チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	南部の1年生
	15水	ごはん 牛乳 とり肉のみそマヨネーズ焼き 野菜のごまじょうゆ なめこ汁	こめ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちくわ とうふ	ほうれんそう にんじん にんにく キャベツ なめこ だいこん ねぎ	南部の1年生
	16木	カレーライス 牛乳 アスパラサラダ いちごゼリー <b>【入学・進級お祝い献立】</b>	こめ こむぎこ じゃがいも さとう いちごゼリー あぶら カレールー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とうにゅう	にんじん アスパラガス にんにく たまねぎ むきまめ キャベツ きゅうり コーン	
	17金	華やかごはん 牛乳 えび入りさくらシューマイ キャベツのごまかけ 白玉汁 <b>【春の献立】</b>	こめ こむぎこ さとう しらたま ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし たら えび たまご ぶたにく ひでんだいず とりにく あぶらあげ	ひろしまな だいこんは きょうな かぼちゃ にんじん ほうれんそう コーン うめ しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	

# みじたくも大切な給食当番の仕事です。



## 生活リズムを身につけましょう



子どもの生活リズムを身につけるため、  
余裕のある朝の時間を作れるよう、  
家族みんなで心がけましょう。

### ○早おき・早ね

一日を元気に過ごすために、朝の準備が余裕をもってできるように早めに起きましょう。そのためには、夜は早めに寝ましょう。疲労回復には寝るのが一番です。それから「寝る子は育つ」というように、寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、成長が良くなります。

### ○朝ごはんを食べましょう。

給食は12時半頃になります。お腹がすいてエネルギー切れにならないよう、主食・主菜・副菜・温かい飲み物を組み合わせてしっかり食べましょう。元気のもと朝ごはんです！

### ○朝ごはんの後、排便をする習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、排便がしやすくなります。体がスッキリして一日を元気に過ごすことができます。



**手**  
つめは短くきり、せっけんであらおう

**ぼうし**  
かみの毛が出ないようにかぶり、長いかみは束ねよう

**マスク**  
つばがかからないように、きちんと鼻と口にあてよう

**白衣**  
そでやフードは白衣の中に入れよう

**ボタン**  
下まできちんととめよう

**ハンカチ**  
きれいなハンカチで、きちんとふこう



## おねがい!

金曜日にはエプロンを持ち帰ります。洗濯とボタンがとれていないか、ゴムがゆるくなっていないかなどの点検をおねがいます。



## ★箸忘れゼロになろう!

箸(はし)は毎日、持ち帰ります。口に直接入るものですので毎日洗剤で洗って、清潔な箸を持たせてくださるようお願いいたします。

また、箸の長さも手の大きさに合ったものを、持たせてください。休み明けは箸忘れが多くなりますので、気をつけましょう!!



## 毎月19日は食育の日

## いちご 4月のこんだてから

21日(火)の予定です



河北町産のいちごの予定です。河北町でもいちごが作られています。「おとめごころ」という品種です。お楽しみに!

ねらい	日曜	よ 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 ちからのもとになる	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
旬の食材や特産物を味わおう	20月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨サラダ ワンタンスープ	こめ さとう はるさめ ワンタン ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かんてん	にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり コーン しいたけ ねぎ	
	21火	ゆかりごはん 牛乳 肉だんご 春野菜の磯香あえ けんちん汁 町産いちご	こめ パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ	にんじん ごがつな ゆかり ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん いちご	
	22水	ごはん 牛乳 笹かまの紅花お好み揚げ ひじきの煮物 沢煮椀	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ささかま かつおぶし とりにく ベーコン あぶらあげ あおのり ひじき	にんじん ほうれんそう べにはな しょうが むきまめ だいこん たけのこ ねぎ	
	23木	ごはん 牛乳 赤魚西京みそ焼き 県産豚と筍の煮物 ぶのみそ汁	こめ さとう ぶ	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく	にんじん いんげん こまつな たけのこ たまねぎ しめじ	
	24金	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き じゃが芋の香り炒め 春キャベツのみそ汁	こめ はるさめ こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ わかめ	パセリ にんじん たまねぎ コーン キャベツ しいたけ にんにく	南部
よくかたで食べよう	27月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 海藻サラダ 豆乳豚汁	こめ ドレッシング	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく あつあげ とうにゅう かいそう	にんじん いんげん うめ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	中部 北谷地
	28火	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ 切干大根のコンソメ煮 じゃが芋汁	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう	西里 溝延 西部
	30木	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ツナあえ 中華コーンスープ	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに ツナ ベーコン わかめ	にら ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ もやし コーン たまねぎ	