



給食だより



中学校

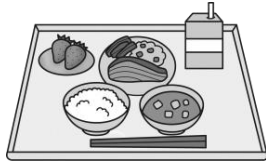
ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。

学校給食の目標



◆学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されています。そのため、単なる食事ではなく、教育の一環として位置付けられており、7つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の 7つの目標 (学校給食法 第2条より)



① 適切な栄養摂取

健康の保持増進を図ること。



② 望ましい食習慣

日常生活における食事について正しい理解を養うこと。



③ 明るい社交性

明るい社交性と協同の精神を養うこと。



④ 生命および 自然の尊重

生命や自然を尊重する精神や環境保全に寄与する態度を養うこと。



⑤ 食に関わる人びと

食が人々の勤労に支えられていることへの理解と感謝の心を養うこと。



⑥ 伝統的な食文化

我が国や各地域の優れた食文化について理解を深めること。



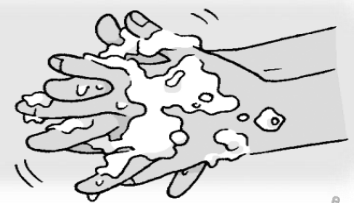
⑦ 食料の生産、流通 および消費

生産、流通、消費等について正しく理解すること。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「かんぴょうサラダ」です。



【材料(4人分)】

かんぴょう(乾燥)・・・15g
きゅうり・・・・・・・・・・80g
コーン缶・・・・・・・・・・40g
ツナ缶・・・・・・・・・・60g
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①かんぴょうをもどす。(さっと洗い、塩でもみ、塩を水で洗い流した後、鍋にたっぷりのお湯で好みの硬さにまで茹でる)
- ②茹でたかんぴょうを冷水で冷まし、2cm幅に切り、しばって水気を切る。
- ③きゅうりは半月切りにし、コーンとツナは汁気を切っておく。
- ④材料と調味料を和えて、出来上がり。

※市販の和風ドレッシングなどで和えてもおいしいです。



4月献立予定表



日曜日	曜日	献立	立	名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	火	始業式											
9	水	ご飯		ハンバーグおろしソースがけ 塩昆布和え いなか汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ にんにく	ご飯 里芋	ごま油		809 kcal 28.1 g 23.5 g	
10	木	コッペパン クリーム		白身魚フライ 枝豆とコーンのサラダ 野菜コンソメスープ	ホキ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	枝豆 きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン クリーム 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング 油		791 kcal 28.9 g 36.8 g	
11	金	大麦ご飯		チキンカレー 海藻サラダ マスカットゼリー	鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー	814 kcal 23.0 g 19.7 g	
14	月	ご飯		マーボー豆腐 ナムル アセロラゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	ゼリー	839 kcal 26.7 g 21.9 g	
15	火	牛乳ツイストパン		メンチカツ 花野菜サラダ ワントンスープ	豚肉 鶏肉 ハム なると	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ カリフラワー もやし キャベツ	パン でん粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング		781 kcal 29.5 g 34.8 g	
16	水	ご飯		サバみそ煮 和風和え けんちん汁	サバ みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ こんにゃく 大根 しいたけ	ご飯 砂糖 米粉 里芋	ドレッシング 油		779 kcal 25.9 g 22.1 g	
17	木	メープル トースト		カレーピーンズ 春キャベツのサラダ ヨーグルト	ベーコン 豚肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ルウ	ヨーグルト	899 kcal 35.4 g 32.3 g	
18	金	セルフ 中華丼 (ご飯)		塩(えん)ジョイランチ 中華丼の具 ボークシューマイ② オレンジ	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが オレンジ	ご飯 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油		762 kcal 31.6 g 16.9 g	
21	月	ご飯		お魚ランチ サワラ照り焼き 浅漬け どさんこ汁	サワラ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 大根 しょうが もやし コーン たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 マーガリン		771 kcal 31.1 g 18.6 g	
22	火	食パン いちごジャム		ブラウンシチュー ハムマリネサラダ チーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		753 kcal 28.1 g 31.1 g	
23	水	ご飯		トンカツ ソース のり和え ざくざく汁	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく	ご飯 パン粉 里芋	油 ごま		772 kcal 27.5 g 22.1 g	
24	木	さつきの舞 米粉パン		さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく かんぴょう グリンピース きゅうり キャベツ	米粉 パン じゃがいも 砂糖	油	ヨーグルト	794 kcal 34.5 g 28.4 g	
25	金	ご飯		焼きギョーザ② ツナ和え 豆乳担々スープ	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しめじ しょうが にんにく	ご飯 小麦粉 砂糖 春雨	ごま ごま油		851 kcal 29.3 g 25.9 g	
28	月	わかめご飯		入学お祝い献立 鶏肉の唐揚げ おかか和え お祝い吉野汁 お祝いクレープ	鶏肉 かつお節 なると 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう	ご飯 でん粉 クレープ	油	クレープ	781 kcal 28.8 g 18.8 g	
29	火	昭和の日											
30	水	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 大根のみそ汁 セノビーゼリー	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 大根	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	油	ゼリー	886 kcal 33.0 g 26.0 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7g