

4月給食だより

松波中学校

みなさんご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での一年が始まります。みなさんにとって毎日の給食が楽しいものとなるよう、安心安全でおいしい給食を、心をこめて作ります。一年間よろしくお祈りします。

給食は調理員3名（岡本さん、奥成さん、魚棚さん）、栄養士1名（高橋先生）で、松波小学校、松波中学校合わせて約140食を作ります。



学校給食の目標
※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>	
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

学校給食は、成長期に必要な栄養のバランスを考えて作られています。また、1日3回の食事のうち1回という考えではなく、“学習の一環”としてとらえ、おいしく学べる給食を作っています。

給食は成長期の子どもたちが1日に必要な栄養素の約1/3を摂取できるよう、献立を作成します。また、特に不足しがちな栄養素であるカルシウム、食物繊維などは給食でも多くとるように心がけています。

4月予定献立 (4/8~4/12まで)

毎日の給食の写真は学校ホームページで紹介しています



4月中は献立を1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	脂質
8月	カレーライス	○	レモンケーキ	ぶたにく、牛乳、たまご	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、レモン	819 kcal	24.0 g
9火	食パン いちごジャム	○	クリームシチュー 小松菜とベーコンのソテー ディズニーチーズ	とりにく、牛乳、生クリーム、ベーコン、チーズ	食パン、じゃがいも、あぶら、バター、いちごジャム、米粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、もやし、とうもろこし	777 kcal	32.6 g
10水	ごはん ふりかけ	○	おでん 小松菜のじゃこ炒め のおヨーグルト	とりにく、ちくわ、がんもどき、こんぶ、油揚げ、しらす、ヨーグルト、牛乳	こめ、じゃがいも、板こんにやく、上白糖、ごま	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ	943 kcal	39.1 g
11木	チキンピラフ	○	コンソメスープ バームクーヘン	とりにく、ベーコン、たまご、牛乳	こめ、しろむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ぶなしめじ、ブロッコリー	703 kcal	26.2 g
12金	ごはん	○	ホイコーロウ 卵スープ	ぶたにく、赤だし、たまご、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、ごま油、かたくり粉	キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、えのきたけ、ねぎ	692 kcal	31.0 g

今週の食育メモ ~給食がはじまります!!~

新学年での給食がはじまりますね。1年生は中学生になってはじめての給食準備です。2・3年生は進級して、気持ちを新たに協力して給食準備をしたいですね。

3学期中は使用できなかった学校の洗濯機が新学期から使用できるようになりました。4月からは、給食帽子、エプロン、マスクをつけての給食準備になります。身なりを整えてかっこいい給食当番になりましょう!

給食当番は4限後手洗いをし、すばやく給食当番の身支度をしましょう。また、給食当番は健康チェックをしてから給食準備にとりかかってください。体調が悪いときは先生に伝えて、給食当番を代わってもらってくださいね。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう



マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう