

# 給食だより

令和3年度 4月号 松波中学校

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学校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。  
一年間よろしくお願いします。

## 学校給食について

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回の食事のうちの1回という考えではなく、“学習の一環”としてとらえ、給食を通して様々なことを学べるようになっていきます。

## 給食の栄養

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。



## 今月の給食目標

## ルールを守り楽しい給食にしよう



### 学校給食の目標



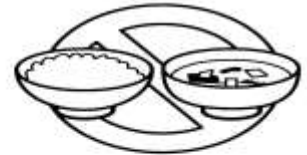
- ① 適切な栄養の摂取により健康を保持増進しようとする
- ② 食事の正しい理解を深め、健康な食生活を過ごすための判断力と望ましい食習慣を身につける
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う
- ④ 食べ物のいのちや自然を尊重し、環境を守ろうとする
- ⑤ 食生活が多くの人に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う
- ⑥ 伝統的な食文化について理解を深める
- ⑦ 食べ物の生産、流通、消費について正しく理解する

## 給食従事員

給食は調理員4名（平田さん、岡本さん、谷内さん、朝倉さん）、栄養士1名（高橋）で、松波小学校、松波中学校合わせて約190食を作ります。安心・安全でおいしい給食を目指します。



## マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



おいしく楽しく給食を食べられるようお互い気を付けていきましょう

# 予定献立表

4月号

松波中学校

## 松波共同調理場の給食

基本的に毎日ごはんが主食の献立です。  
お米は内浦地区で作られたものを利用しています。

献立の作成にあたっては、できるだけ地元の食材を使用し、行事食や伝統料理も献立に取り入れるようにしています。予定献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。学校でお子さまがどのようなものを食べているのかご確認ください。毎日の給食がご家庭での会話の1つになれば幸いです。毎月19日は「食育の日」となっております。

給食は、中学校にある調理場で、調理員4名（平田さん、岡本さん、谷内さん、朝倉さん）と栄養士1名（高橋）が作ります。よろしくお願ひします。



	月	火	水	木	金
こんだて	5日	6日	7日	8日	9日
	入学式 	カレーライス ツナコーンサラダ お祝いケーキ 牛乳	ごはん プルコギ風炒め 卵スープ 牛乳	ごはん チーズ納豆 肉じゃが 牛乳	わかめごはん チキンナゲット 千草和え すまし汁 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
赤黄緑	豚肉・ツナ・牛乳 米・麦・じゃがいも・サラダ油・砂糖 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	牛肉・卵・わかめ・豆腐・牛乳 米・砂糖・ごま・ごま油・片栗粉 にんにく・人参・玉ねぎ・もやし・にら・えのきたけ・ねぎ	牛肉・納豆・牛乳 米・砂糖・じゃがいも・サラダ油 小松菜・人参・しょうが・玉ねぎ・いんげん	豚肉・ハム・油揚げ・豆腐・わかめ・牛乳 米・麦・サラダ油・スパゲッティ・砂糖・ごま キャベツ・もやし・人参・小松菜・えのきたけ・ねぎ	
こんだて	12日	13日	14日	15日	16日
	ごはん マカロニと野菜のソテー 肉団子スープ 三色だんご 牛乳	食パン ジャム パンプキンサラダ ビーフシチュー 牛乳	ごはん 春巻き 春雨サラダ 中華スープ デザート 牛乳	ゆかりごはん オムレツ ごまマヨネーズ和え 野菜スープ 牛乳	ごはん 蒸しシューマイ ひじきのナムル みそ汁 果物 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
赤黄緑	豚肉・鶏肉・ベーコン・牛乳 米・マカロニ・サラダ油・バター キャベツ・生しいたけ・いんげん・玉ねぎ・マッシュルーム・チンゲン菜・白菜・ねぎ	ツナ・ひじき・牛肉・牛乳 パン・じゃがいも・サラダ油・バター かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ	ハム・豚肉・牛乳 米・サラダ油・春雨 きゅうり・キャベツ・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ	卵・牛乳 米・麦・じゃがいも・ごま ブロッコリー・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ	豚肉・ひじき・油揚げ・みそ・牛乳 米・砂糖・ごまごま油 もやし・きゅうり・ピーマン・大根・ねぎ・バナナ
こんだて	19日	20日	21日	22日	23日
	ごはん ごま酢和え いりどり 牛乳	きなこ揚げパン チーズのサラダ クリームチャウダー 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め すまし汁 牛乳	ごはん 豚肉のオイスター炒め みそ汁 牛乳	ごはん さばの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁 果物 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
赤黄緑	鶏肉・うずら卵・牛乳 米・砂糖・ごま・こんにやく・サラダ油 キャベツ・小松菜・人参・もやし・ごぼう・たけのこ・れんこん・生しいたけ・いんげん	きな粉・ハム・ベーコン・あさり・牛乳 パン・サラダ油・砂糖・じゃがいも キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・玉ねぎ	鶏肉・豚肉・わかめ・牛乳 米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま・ふ しょうが・大根・小松菜・人参・玉ねぎ・えのきたけ	豚肉・厚揚げ・豆腐・みそ・牛乳 米・片栗粉・サラダ油 玉ねぎ・人参・キャベツ・生しいたけ・しょうが・もやし・ねぎ	油揚げ・さば・かつお節・牛乳 米・砂糖・こんにやく・じゃがいも・片栗粉 ブロッコリー・いんげん・人参・大根・ねぎ・オレンジ
こんだて	26日	27日	28日	29日	30日
	ごはん パンサンスー 麻婆豆腐 牛乳	コッペパン 春野菜とカリカリベーコンのパスタ チーズのふわふわスープ 牛乳	たけのこごはん ちくわの磯部揚げ ごぼうサラダ すまし汁 牛乳	昭和の日 	ごはん キャベツとツナの和え物 けんちんうどん 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
赤黄緑	ハム・豚肉・牛肉・みそ・牛乳 米・春雨・サラダ油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ	ベーコン・卵・チーズ・牛乳 パン・スパゲッティ・サラダ油・パン粉 キャベツ・しめじ・玉ねぎ・アスパラガス・にんにく・人参・白菜・チンゲン菜	こんぶ・油揚げ・ちくわ・卵・青のり・ハム・豆腐・牛乳 米・小麦粉・サラダ油・ごま たけのこ・人参・ごぼう・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	ツナ・豚肉・ちくわ・牛乳 米・サラダ油・砂糖・うどん・さいとも・こんにやく キャベツ・きゅうり・人参・大根・ごぼう・ねぎ	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。