

# 給食だより

令和5年度 4月号 三崎中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！新年度が始まりました。子どもたちの心身の健康と成長を願って、安心・安全でおいしい給食を提供することができるよう努力していきます。

毎日食べる給食のことについて、この機会に少し紹介したいと思います。

## 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：給食のきまりを守ろう



### ～給食のルール～

#### 手を洗おう

午前中に勉強や運動を頑張って、色々なところに触れたみなさんの手には、菌がついています。菌を体に入れないために清潔な手で給食を食べましょう！



#### 食事のマナーを守って食べよう

みんながおいしく食べられるように、くちゃくちゃと音を立てて食べる。食事中に歩き回るなどの食事マナーを破る行動はやめましょう。



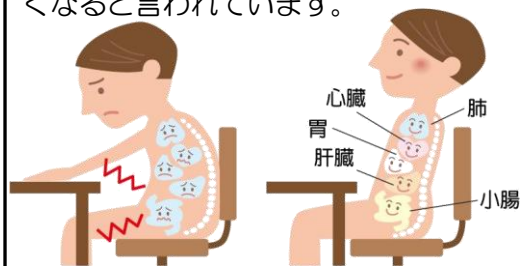
#### みんなで協力して準備をしよう

給食の時間はそれほど長くありません。給食当番ではない人も協力して、みんなで素早く準備をしましょう。



#### 姿勢よく食べよう

良い姿勢で食べると背筋が伸びて、胃や腸がつぶされないため、消化がよくなります。また、歯並びや噛み合わせも良くなると言われています。



#### 会話するときは

##### 適切な音量と内容で

食事の際のコミュニケーションは大切ですが、食事中に周りの人が嫌な気持ちにならない声量と内容で話しましょう。



#### 嫌いなものでも

##### まずはひとくち頑張ろう

味覚は日々変化していくので、嫌いな食べ物もいつかは食べられるかもしれません！頑張って少しずつ食べてみましょう。



## 給食従事員

給食は調理員3名（小泊さん・道下さん・北野さん）

栄養士1名（田中）で、みさき小学校、三崎中学校合わせて

約115食を作ります。安心・安全でおいしい給食を目指します。



月		火		水		木		金	
食器を正しく置こう！				入学式					
みなさんは正しいお箸の向きやごはん茶碗や汁物の位置を覚えていますか？ この機会に一度おさらいしてみましょう！				入学式		ごはん エビフライ 野菜とハムのサラダ コンソメスープ お祝いデザート・牛乳		カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳	
<div>左利きの人はお箸が逆向きになるよ</div>						エネルギー 898Kcal タンパク質 24.9g 脂質 30.3g 食塩 2.8g		エネルギー 808Kcal タンパク質 28.3g 脂質 16.8g 食塩 2.3g	
10日		11日		12日		13日		14日	
ごはん チキンザゼット ポテトサラダ カニカマスープ 牛乳		ごはん ごま酢和え すき焼き風煮 オシロジ 牛乳		ごはん 白身魚のみそ蒸し焼き おひたし 鶏野菜汁 牛乳		ごはん アスパラと里芋と豚肉の照り焼き炒め 鶏団子スープ 三色団子 牛乳 <div>小説ごはん</div>		豚丼 大根おろしか みそ汁 牛乳	
エネルギー 806Kcal タンパク質 28.5g 脂質 28.4g 食塩 1.8g		エネルギー 804Kcal タンパク質 31.2g 脂質 21.3g 食塩 1.6g		エネルギー 797Kcal タンパク質 41.9g 脂質 15.0g 食塩 3.0g		エネルギー 798Kcal タンパク質 29.5g 脂質 14.8g 食塩 1.7g		エネルギー 832Kcal タンパク質 33.5g 脂質 20.5g 食塩 2.4g	
17日		18日		19日		20日		21日	
ごはん 焼売 中華和え 八宝菜 牛乳		ごはん 白身フライ コーンサラダ みそ汁 牛乳		ごはん 肉団子 ドレッシングサラダ ポトフ 牛乳		ごはん いりどり みそ汁 ふりかけ デザート		わかめごはん 五目うどん パンパングジー 牛乳	
エネルギー 808Kcal タンパク質 32.9g 脂質 22.4g 食塩 2.2g		エネルギー 781Kcal タンパク質 24.7g 脂質 20.5g 食塩 2.4g		エネルギー 830Kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.4g 食塩 2.0g		エネルギー 862Kcal タンパク質 27.7g 脂質 24.7g 食塩 3.0g		エネルギー 885Kcal タンパク質 36.2g 脂質 16.0g 食塩 3.2g	
24日		25日		26日		27日		28日	
ごはん さばのみぞれ煮 焼肉サラダ みそ汁 牛乳		ごはん 麻婆春雨 中華スープ デザート 牛乳		ごはん だし巻き玉子 カニカマ入りの酢の物 肉じゃが 牛乳		ごはん チーズはんぺんフライ ごまヨサラダ ベーコンスープ 牛乳		そぼろ丼 昆布和え みそ汁 牛乳	
エネルギー 835Kcal タンパク質 36.1g 脂質 25.8g 食塩 2.8g		エネルギー 921Kcal タンパク質 29.9g 脂質 24.7g 食塩 2.9g		エネルギー 864Kcal タンパク質 37.1g 脂質 20.1g 食塩 2.4g		エネルギー 839Kcal タンパク質 24.8g 脂質 27.6g 食塩 2.4g		エネルギー 856Kcal タンパク質 34.8g 脂質 23.1g 食塩 2.8g	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。