

令和7年度4月 給食だより

いただきます～す！

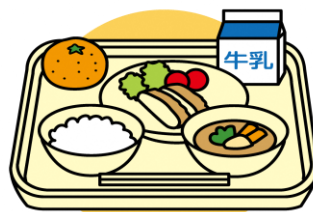
浜中町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

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。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。ほねのある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。





4月のこんだてよてい表



月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日											
給食が始まります♪まずはひと口チャレンジ！ 給食に初めて食べるものや苦手な食べものが出てくることもあるでしょう。 そんな時は、全部残す前に、まずはひと口だけチャレンジしてみましょう。 食べられたら、次の給食ではもうひと口!と、少しずつチャレンジしましょう! 給食センターでは、みなさんが色々な食べものを食べられるように、 おいしい給食を作って応援します！						今月の栄養価 <table><tr><th>小学校</th><th>中学校・高校</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>エネルギー</td></tr><tr><td>638kcal (650kcal)</td><td>785kcal (830kcal)</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>24.9g (21.1～32.5g)</td><td>30.2g (27.9～41.5g)</td></tr></table>				小学校	中学校・高校	エネルギー	エネルギー	638kcal (650kcal)	785kcal (830kcal)	たんぱく質	たんぱく質	24.9g (21.1～32.5g)	30.2g (27.9～41.5g)
小学校	中学校・高校																		
エネルギー	エネルギー																		
638kcal (650kcal)	785kcal (830kcal)																		
たんぱく質	たんぱく質																		
24.9g (21.1～32.5g)	30.2g (27.9～41.5g)																		
		8	9		10		11												
		バターロール (りんごジャム) もやしと豚肉のスープ ツナマカロニサラダ	ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) いわしのしょうが煮 (小1本 中高2本) のり酢あえ		けんちんうどん フルーツと白玉の ピーチゼリーあえ 白玉団子はもち米を細かくした米粉からできています。そのまま飲み込むとのどにつまりやすいので、よくかんで食べてくださいね。		ハヤシライス なめらか豆腐プリン												
14		15	16		17		18												
ごはん みそ汁 (油揚げ・なめこ・ねぎ) 和風肉だんご (小2個 中高3個) ごぼうサラダ		黒糖ロール 白菜とベーコンの スープ グラタン風煮	霧多布のますとはまなか昆布 ごはん ますのだんご汁 豚肉とこんにゃくの炒め煮		はまなか昆布 昆布たっぷり みそラーメン ごまだんご		入学進級お祝い献立 タカナシ牛乳 ハンバーグカレー お祝いクレープ 今日は入学と進級をお祝いしたメニューです。デザートには春の果物「いちご」を使ったクレープがつきます。												
21		22	23		24		25												
ごはん みそ汁 (えのき・高野豆腐) 厚揚げと豚肉の オイスター炒め 切干大根の煮つけ		揚げパン ブラウンシチュー キャベツとコーンの ソテー	ごはん 豚汁 はんぺんフライ もやしのカレー炒め はんぺんは、白身魚に卵白や山芋を混ぜて茹でたものです。ふわふわした食感が特徴の「練り物」のひとつです。		スパゲティ・ トマトソース フルーツポンチ トマトソースはトマトの水煮やケチャップを使って作ります。トマトソースが甘くなるようにじっくり鍋で煮込んで作っています。		ごはん 中華コーンスープ 麻婆豆腐 焼きビーフン												
28		29	30		給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。														
チキンライス わかめのスープ たまご マセドアンサラダ マセドアンサラダは、日本のポテトサラダのような料理です。じゃが芋やきゅうりなどの具が角切りになっています。		昭和の日	ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) さんまの香辛パン粉焼き 昆布のピリ辛炒め		協力して準備をしましょう。 髪の毛が出ていませんか？ マスクから鼻と口が出ていませんか？ 給食着は清潔ですか？ 爪は短く切っていますか？ 手をきれいに洗いましたか？ 体調は悪くないですか？														