

☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、
マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。
よくかんで食べるようにしましょう。



◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	658 kcal	658 kcal
たんぱく質	29.0 g	25.6 g
脂質	20.0 g	21.5 g
カルシウム	358 mg	360 mg
鉄	3.0 mg	2.7 mg
塩分	2.4 g	3.0 g

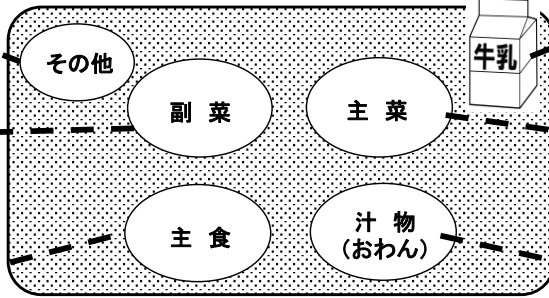
～献立内容について～

献立の基本は、「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物(おわん)」+「牛乳」です。この他に、旬の果物や、お誕生給食や行事食としてデザートなどがつくこともあります。
月・火・木・金曜日はごはんの日、水曜日はパンの日です。
学校給食は、摂取基準(1回の給食に必要な栄養量)や食品構成(どんな食品をどれだけ食べるか)が定められており、これに基づき献立作成をしています。

果物やデザート、ふりかけなどが
つくことがあります。

サラダやおひたし、炒め物など。
野菜・海そうなどが中心のおかずです。

ごはん・パンです。
ごはんの日は白米の他、味付けごは
んや麦ごはんの日もあります。
パンの日は、コッペパンや米粉パン、
ツイストパンなどがあります。



200ml入りのものが毎日つきます。

ハンバーグや焼き魚、厚焼き卵など。
肉・魚・卵などが中心のおかずです。

味噌汁、スープ、カレー、マーボー豆腐など。
栄養価や食器の種類、調理の都合上、肉
じゃがなどの煮物や、焼きそばなどの麺類も
おわんの献立に含めています。



ご入学・ご進級 おめでとうございます

希望に満ちた春がやってきました。新学期がスタートし、新しい教室に、新しい友達や先生と環境が変わり、ワクワクしている人もいますことでしょう。
給食センターでも、おいしく安全な給食を届けられるよう、一生懸命給食作りに取り組んでいきますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

4月15日(火)の給食は、入学・進級をお祝いする給食です。
赤飯や、白石市のゆるキャラ「ポチ武者こじゅーろう」の焼印が厚焼き卵、いちごゼリーなど、盛りだくさんの献立になっていますので、お楽しみに!



9日(水)	10日(木)	11日(金)		
ツイストパン インディアンロール マカロニサラダ コーン卵スープ 清見オレンジ	ごはん かにシュウマイ(2こ) 青菜ともやしのさっと煮 豆腐の中華煮	ごはん ますの塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁		
赤 ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく たまご ベーコン	赤 ぎゅうにゅう かに たちうお かまぼこ ぶたにく とうふ	赤 ぎゅうにゅう ます ぶたにく とうふ みそ		
緑 キャベツ きゅうり たまねぎ あかピーマン コーン ねぎ にんじん しめじ きよみオレンジ	緑 たまねぎ テンゲンサイ もやし キャベツ しょうが にんにく にんじん たけのこ きぬさや	緑 ごぼう こんにやく にんじん いんげん こまつな たまねぎ えのきたけ		
黄 パン こめあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ マヨネーズ でんぷん	黄 ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん	黄 ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも ふ		
エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 31.8 g		
14日(月)	15日(火) おいしい給食	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん チーズインハンバーグ 豆もやしのソテー 大根とえびのスープ	赤飯 ごま塩 こじゅーろう厚焼き卵 菜の花和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	チョコレートパン 味噌うどん たこ焼き 大根サラダ	ごはん さわらの照り焼き うーめんサラダ キャベツの味噌汁	麦ごはん ポークカレー キャベツメンチカツ フルーツ白玉
赤 ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく チーズ ハム えび	赤 ぎゅうにゅう あずき たまご わかめ とうふ はんぺん	赤 ぎゅうにゅう ぶたに なる と たこ たまご ツナ	赤 ぎゅうにゅう さわら わかめ ハム とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ
緑 だいずもやし コーン だいこん にんじん たまねぎ たもぎたけ チンゲンサイ しょうが	緑 ほうれんそう なのはな コーン えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ みつば	緑 ねぎ はくさい もやし なら コーン キャベツ ねぎ だいこん きゅうり みずな	緑 しょうが きゅうり あかピーマン きピーマン キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ	緑 たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース キャベツ みかん きもも パイン
黄 ごはん パンこ あぶら	黄 ごはん ごま はるさめ ゼリー	黄 パン チョコレート うどん こむぎこ こめあぶら ドレッシング	黄 ごはん さとう でんぷん ごま うーめん オリーブあぶら ドレッシング じゃがいも	黄 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ こめあぶら しらたま
エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 21.4 g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) おたんじょう給食	25日(金)
ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 ひきな汁	ごはん あじチーズフライ* 切干大根のオイスター炒め 白菜とぎょうぎのスープ	背割りソフトパン フランクフルトの ケチャップソース キャベツのツナ和え マカロニのクリームスープ	ごはん タンドリーチキン アスパラサラダ 春雨と豆腐のスープ プリン	ごはん さばの味噌煮 たけのこの土佐煮 すいとん汁
赤 ぎゅうにゅう どうふ たら とりく どうにゅう たまご ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう あじ チーズ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ えび なまクリーム	赤 ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト どうふ なると	赤 ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりく
緑 たまねぎ えだまめ こんにやく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	緑 きりぼしだいこん にんじん にら たけのこ はくさい ねぎ たまねぎ きぬさや しいたけ	緑 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス	緑 アスパラガス きゅうり コーン 赤ピーマン にんじん ねぎ キャベツ たもぎたけ きぬさや	緑 たけのこ にんじん こんにやく きぬさや だいこん ごぼう しいたけ ねぎ
黄 ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	黄 ごはん パンこ こめあぶら ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ	黄 パン さとう ドレッシング マカロニ あぶら	黄 ごはん ドレッシング はるさめ プリン	黄 ごはん あぶら さとう すいとん
エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.5 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g

28日(月)	29日(火)	30日(水)
ごはん ししゃもフリッター(2び) ごぼうサラダ もやし汁 菜の花ふりかけ	しょうわ ひ 昭和の日	こめ 米粉フォカッチャ ハムチーズフライ ほうれん草とコーンのソテー ポトフ ココア牛乳の素
赤 ぎゅうにゅう ししゃも ツナ ぶたにく みそ さばぶし のり	おいしい! 春野菜	赤 ぎゅうにゅう ハム チーズ ウィナー
緑 ごぼう にんじん きゅうり にんにく もやし コーン たまねぎ なのはな		緑 コーン ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん セロリ
黄 ごはん こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま さとう		黄 こめパン こめあぶら パンこ こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも ココアぎゅうにゅうのもと
エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.7 g		エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.4 g

月に1度の「お誕生給食」は、その月にお誕生日を迎える友達をお祝いする給食の日です。
今月は24日がお誕生給食です。
みんなで楽しくお祝いしましょう!

きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

- マスクはきちんとつけましょう
- ぼうしをかぶりましょう
- 手をせっけんできれいに洗いましょう
- 白衣のボタンはとめましょう
- つめを短く切りましょう

きゅうしよくだより

4月

毎月19日は... 食育の日

いよいよ本年度も給食が始まります。心と身体の健やかな成長を願い、教育の一環として行われている学校給食では、「食」を通した人間形成や生きる力を育むため、「学校給食法」で7つの目標が掲げられています。

学校給食の目標!

「学校給食法」第二条より

- 健康**
適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

「食育」とは...

知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる力などを身に付けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人を育てていくことです。

食育を継続的に展開し、定着を図るために、文部科学省が毎月19日を「食育の日」と制定しました。

白石市学校給食センターでも、栄養教諭が学校を訪問し、給食に関することや健康に過ごすための食生活などについて授業を行ったり、毎月このおたよりを通して、給食や食育などについてお知らせしていきます。

ぜひ、お子さんと一緒に給食だよりをご覧ください。ご家庭での食育に役立てていただければ幸いです。