

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養量			
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの(黄)	血や肉・骨をつくるもの(赤)	体の調子をとのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たん白質 g	
10	水	ごはん	牛乳	わかめスープ、チキンのカレーパン粉焼き、ブロッコリーのサラダ	ごはん、ごま、ごま油、パン粉、カレー粉、さとう	牛乳、豚肉、なると、ワカメ、鶏肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、もやし	小 606 中 760	小 24.9 中 31.5	
11	木	はちみつパン	牛乳	オニオンスープ、ツナマヨオムレツ、粉ふきいも	パン、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ベーコン、鶏卵、ツナ、青のり	にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれん草、キャベツ	小 600 中 773	小 22.1 中 28.4	
12	金	ごはん	牛乳	ポークカレー、お魚ナゲット小①中②、コーンサラダ	ごはん、植物油、じゃがいも、さとう、ルウ、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉、あじ	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、キャベツ、きゅうり、レモン	小 681 中 842	小 22.6 中 29.5	
15	月	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁、さわらの照り焼き、野菜のごまあえ 旬の魚	ごはん、ごま、さとう	牛乳、あさり、とうふ、みそ、さわら、かまぼこ	にんじん、長ねぎ、小松菜、キャベツ、ほうれん草	小 600 中 751	小 29.3 中 36.3	
16	火	地粉うどん	牛乳	親子うどん汁、みそポテト小②中③、野菜炒め	うどん、じゃがいも、天ぷら粉、植物油、さとう、片栗粉	牛乳、とり肉、なると、鶏卵、みそ	にんじん、キャベツ、長ねぎ、小松菜、もやし、ピーマン、パプリカ	小 614 中 833	小 22.1 中 28.9	
17	水	ごはん	牛乳	肉じゃが、厚焼き玉子、あまなつ1/6 季節の果物	ごはん、植物油、じゃがいも、しらたき、さとう	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース、あまなつ	小 616 中 772	小 25.5 中 32.1	
18	木	小1給食開始 こどもパン	牛乳	コーンスープ、ハンバーグトマトソース、グリーンサラダ、お祝いゼリー	パン、植物油、じゃがいも、バター、さとう、ゼリー、ルウ	牛乳、ベーコン、とり肉、豚肉	にんじん、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、アスパラ、レモン、コーン、パセリ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	小 679 中 877	小 25.6 中 33.3	
19	金	ごはん	牛乳	豚汁、野菜コロッケ、ソース、菜の花とひじきのツナサラダ 季節のメニュー	ごはん、植物油、じゃがいも、パン粉、さとう	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ひじき、ツナ	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜、コーン、玉ねぎ、キャベツ、菜の花、きゅうり、グリーンピース	小 660 中 788	小 21.8 中 26.2	
22	月	ごはん	牛乳	豆腐の中華風スープ、野菜入り肉団子②、春雨サラダ	ごはん、植物油、パン粉、片栗粉、ごま油、春雨、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、豚肉、ハム	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ほうれん草、きゅうり、干しいたけ、きくらげ、ごぼう、キャベツ	小 600 中 728	小 20.9 中 24.1	
23	火	ホット中華めん	牛乳	しょうゆコーンラーメンスープ、春巻き、もやしのナムル	中華めん、ごま油、小麦粉、植物油、さとう、ごま	牛乳、豚肉、ワカメ、ハム	にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、コーン、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	小 600 中 810	小 24.4 中 32.4	
24	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、野菜シュウマイ小②中③、揚げジャコサラダ 季節のメニュー	ごはん、植物油、さとう、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ、魚すり身、ジャコ	にんじん、しょうが、たけのこ、長ねぎ、ニラ、もやし、グリーンピース、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、レモン	小 669 中 863	小 25.6 中 33.3	
25	木	黒パン	コーヒーミルク	キャベツのトマトクリームスパゲティ、焼きウインナー②、ごぼうサラダ、ごまドレッシング	パン、オリーブ油、ルウ、スパゲティ、ごまドレッシング	コーヒーミルク、ベーコン、ツナ、ウインナー	にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、コーン、しめじ、マッシュルーム、トマト、パセリ、ごぼう、きゅうり	小 696 中 885	小 24.4 中 30.6	
26	金	ごはん	牛乳	春キャベツと生揚げのみそ汁、魚の南蛮漬、たけのこごはんの具 季節のメニュー	ごはん、片栗粉、植物油、さとう、ごま油、こんにやく	牛乳、生揚げ、みそ、タラ、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、干しいたけ、絹さや	小 603 中 741	小 25.7 中 31.7	
29	月	昭和の日								
30	火	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁、レモンチーズ蒸しパン、春野菜のサラダ、アーモンド小魚 季節のメニュー	うどん、蒸しパンミックス、植物油、さとう、アーモンド	牛乳、油揚げ、チーズ、豚肉、脱脂粉乳、小魚	にんじん、だいこん、長ねぎ、干しいたけ、山菜ミックス、レモン、キャベツ、菜の花、アスパラ	小 614 中 770	小 27.2 中 33.4	
献立は材料入荷等の都合により変更することがあります。				給食回数 小学校14回	平均栄養量	給食回数 中学校14回	基準栄養量	小 631 中 800	小 24.4 中 30.8	
								小 650 中 830	小 基準内 中 基準内	

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

4月給食だより

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお祈り致します。

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成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。
- 5 食生活が食にかか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。
- 6 我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。
- 7 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。

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

日本の伝統行事と行事食

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

＜今月の献立メモ＞

旬の魚	15日	さわらの照り焼き	季節の果物	17日	あまなつ
季節のメニュー	19日	菜の花とひじきのツナサラダ		25日	春キャベツのトマトクリームスパゲティ
	26日	たけのこごはんの具、春キャベツと生揚げのみそ汁		30日	春野菜のサラダ

<p>小学校月額 4,000円</p> <p>(1年生4月分 2,560円)</p>	<p>中学校月額 5,000円</p> <p>(3年生3月分 3,182円)</p>
---------------------------------------------------	---------------------------------------------------

保護者の皆様から納付された給食費は、給食用食材の購入のみにあてられ、人件費、施設等の経費、光熱費は町で負担しています。給食費の未納は学校給食運営に支障をきたしますので、期日までに必ず納めてください。

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、以下の食材を町の予算から提供します。

12日	お魚ナゲット	15日	さわら	17日	あまなつ
18日	ハンバーグ	22日	野菜入り肉団子	24日	野菜シュウマイ
25日	コーヒーミルク、焼きウインナー	26日	たけのこ		