



給食だより

辰口学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。元気いっばいの新入生を迎え、新年度が始まりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、その中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。今年度も楽しく、安全安心でおいしい給食を作りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校での食育



学校給食は、学校での教育活動の一つに位置づけられています。また、日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携し、学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの視点から進められます。

食の重要性

食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。



心身の健康

成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。



食品を選択する能力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。



感謝の心

食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。



社会性

食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。



食文化

各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。



ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします



毎月の献立表やおたよりに目を通してください

献立表やおたよりを、ご一読ください。給食の話をきっかけに、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。



ご家庭を食育の実践の場にしてください

はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、学校でも食育として伝えますが、ご家庭での声かけもお願いいたします。



食べることと、生きること

「食べること」は「生きる」ために欠かせないことです。勉強したり運動したりできるのも、毎日、食べ物から栄養を取り入れているからです。育ちざかりの今はもちろんですが、大人になってからもずっと健康でいきいきと過ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。学校とご家庭で力を合わせて、子どもたちの健やかな毎日と将来にわたっての健康を一緒に支えていきましょう。



令和8年 4月 学校給食予定献立表

中学校

| 実施日 | | 献立名 | 主な材料とその働き | | | 栄養量 | | |
|-----|---|--|---------------------------------------|---|---|-----------------|------------|-----------|
| 日 | 曜 | | 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの) | 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの) | 熱や力になるもの (きいろのたべもの) | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) |
| 8 | 水 | 牛乳 豚肉とれんごんのぼらずし 桜かまぼこ入りだんご汁 お祝いいちごゼリー 進級お祝い 献立 | 牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 かまぼこ うす揚げ | しょうが れんごんにんじん 枝豆 大根 小松菜 | ずし飯 油 三温糖 煮込みもち いちごゼリー | 800 | 29.3 | 17.0 |
| 9 | 木 | 牛乳 米粉パン アップルジャム ミートボール ごぼうサラダ ブラウンシチュー | 牛乳 鶏豚肉団子 豚肉 | ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 トマト パセリ | 米粉パン りんごジャム 三温糖 ごま ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 バター ハヤシルウ | 880 | 35.4 | 34.4 |
| 10 | 金 | 牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 大根と里いものそぼろ煮 | 牛乳 大豆 かえり煮干し 豚ひき肉 | にんじん 枝豆 しょうが 大根 こんにゃく さやいんげん | 白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ 里いも | 805 | 32.0 | 24.7 |
| 13 | 月 | 牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ さつま揚げと小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 みそ | にんにく しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ | 白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖 | 780 | 30.8 | 26.2 |
| 14 | 火 | 牛乳 ポークカレーライス フルーツカクテルゼリー | 牛乳 豚肉 チーズ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 パナナ | 麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼリー | 909 | 24.6 | 21.4 |
| 15 | 水 | 牛乳 白飯 あじフライ 茗わかめのきんぴら 豚肉とじゃがいものみそ煮 | 牛乳 あじフライ くきわかめ うす揚げ 豚肉 みそ | 玉ねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん | 白飯 油 三温糖 ごま油 じゃがいも | 813 | 31.8 | 23.2 |
| 16 | 木 | 牛乳 ミルクロール ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとツナのサラダ お豆のポトフ | 牛乳 鶏豚肉ハンバーグ ツナ 鶏肉 大豆 | ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 大根 玉ねぎ 白菜 パセリ | ミルクロール 三温糖 でんぷん ドレッシング 油 里いも | 757 | 36.5 | 30.4 |
| 17 | 金 | 牛乳 白飯 ホイコーロー 長ねぎワンタンスープ | 牛乳 豚肉 鶏ひき肉 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ | 白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 ワンタン | 757 | 33.2 | 21.2 |
| 20 | 月 | 白飯 牛乳 焼きギョーザ ナムル マーボー豆腐 | 牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐 | もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ | 白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん | 793 | 29.1 | 24.4 |
| 21 | 火 | 牛乳 たけのご飯 豚汁 ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 うす揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ ヨーグルト | たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく ねぎ | さくら飯 (大麦入り) 三温糖 でんぷん さつまいも | 835 | 35.8 | 19.8 |
| 22 | 水 | 牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ 白菜のしそ和え 小松菜とたまごのスープ | 牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 卵 | 白菜 きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ | 白飯 天ぷら粉 油 三温糖 でんぷん | 747 | 27.8 | 21.8 |
| 23 | 木 | 牛乳 ミルクロール 鶏肉と大豆の オリエンタルソースからめ キャベツのクリーム煮 | 牛乳 鶏肉 大豆 みそ ベーコン 生クリーム | 玉ねぎ にんじん れんごん キャベツ しめじ | ミルクロール でんぷん 米粉 油 三温糖 じゃがいも バター | 828 | 34.0 | 35.6 |
| 24 | 金 | 牛乳 白飯 ますのごま揚げ 青菜とうす揚げのおひたし 沢煮焼 | 牛乳 ます うす揚げ 豚肉 | しょうが にんじん 小松菜 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ みつば | 白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖 | 775 | 35.0 | 24.0 |
| 27 | 月 | 牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 福神漬け和え 車麩入り江戸っ子煮 | 牛乳 さば竜田揚げ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐 | キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 たけのこ こんにゃく さやいんげん | 白飯 油 三温糖 車ふ | 830 | 27.7 | 22.5 |
| 28 | 火 | 牛乳 ブルコギ丼 塩こうじ汁 | 牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ りんご えのきたけ キャベツ | 麦飯 油 三温糖 ごま でんぷん ごま油 | 760 | 34.9 | 19.4 |
| 30 | 木 | 牛乳 米粉パン キャンディチーズ プレーンオムレツ コーンと青菜のソテー あさりと鶏肉のスープ煮 | 牛乳 チーズ オムレツ あさり 鶏肉 | 玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 ねぎ | 米粉パン オリーブ油 バター 油 じゃがいも | 731 | 38.5 | 27.1 |

【学校給食摂取基準】

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (g) | ビタミンA (μgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 小学校 中学年 | 650 | 摂取エネルギー全体の 13～ 20% | 摂取エネルギー全体の 20～ 30% | 2.0未満 | 350 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |
| 中学校 | 830 | | | 2.5未満 | 450 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7.0以上 |



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。給食に関して何か気付いたことや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。よろしくお願ひします。

