

25	火	ブルーベリータルト コーンソテー マカロニのクリーム煮 コッペリン	牛乳	コッペリン マカロニのクリーム煮 コーンソテー ブルーベリータルト 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ かぶ ホールコーン	コッペリン マカロニ じゃがいも 小麦粉 ブルーベリータルト サラダ油 (米油) バター	805	31.0	32.9	3.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
26	水	アセロラゼリー 豚キムチ丼(真) もち麦入りご飯	牛乳	豚キムチ丼 (もち麦入りご飯) 豆腐スープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	にら にんじん 小松菜 にんにく 長ねぎ 緑豆もやし 白菜キムチ たまねぎ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 アセロラゼリー サラダ油 (米油)	742	33.1	27.9	2.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
27	木	ふりかけ きんぴら いかの港揚げ(2個) ご飯	牛乳	ご飯 (ふりかけ) いかの港揚げ きんぴら 野菜の旨煮 牛乳	冷凍いか 豚肉 鶏肉 ふりかけ (わかめ) あおさ ひじき 牛乳	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ	米 ビタミン強化米 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも 米油 ご ま油 白ごま サラダ油 (米油)	775	39.0	26.1	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
28	金	ドライカレー ナン 野菜スープ	牛乳	ナン ドライカレー 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー	ナン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 (米油) バター カレールウ	779	33.7	40.7	4.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○

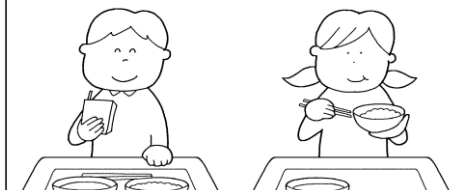
★今月の献立メモ★

- ・春野菜がおいしい時期になりました。7日、18日、19日、28日は「春キャベツ」を使用予定です。年間を通して食べられるキャベツとは異なり、やわらかく、甘みがあります。見た目もぎゅっとした硬いものではなく、葉がふわっとしています。旬の味をぜひ楽しんでください。
- ・14日(金)「秦野の桜ポールドーナツ」は、「千村の桜漬け」を塩抜きし、ミキサーにかけてドーナツ生地に混ぜ込みボールの形にして油で揚げます。ほんのりとしたしょっぱさと砂糖の甘みがマッチし、ほのかに香る桜がポイントです。
- ・21日(金)は、韓国料理の「チャプチェ」と「味噌チゲ」を提供します。チャプチェは韓国の有名な家庭料理の一つで、もちもちの春雨とにんじん、ピーマンを甘辛く炒める料理です。チャプチェ丼として提供しますので、ご飯にのせて食べてください。

「献立メモ」では、その月の提供予定の献立について、説明を載せています。行事食や新しい献立、旬の食材や地場産物を使用した献立などについて紹介していきます。ぜひ読んでくださいね♪

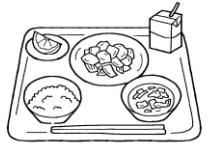
給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



～給食費について～

4月分の引き落としは、
27日(木)です。

※前日までに残高の確認をお願いします。

学校給食の目標

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

7つの目標に基づき、給食を提供します。

中学校給食 どんな献立が出るの？

冷たい和え物
冷たいデザート

ホワイトルウ、
ドレッシング等は
手作りを基本とします

機械で成形した
手作りハンバーグ

季節に合わせた行事食、
郷土料理、世界の料理



小学校で出ていたメニューはもちろん、給食センターならではの献立の提供もあります。焼き魚や、冷たい和え物、デザート等、いろいろな味を知ってほしいと思います。生徒のみなさんに楽しんでもらえるように給食センターの職員一丸となって頑張っています。

元気な1日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

★今月の募集献立★

4月18日(火)
「鶏もも肉の甘酒照り焼き」

米専門店やまぐちさん

令和4年度に実施した「自慢の献立コンテスト」で入賞した献立作品が登場します。おたよりでお知らせするので、チェックしてみてくださいね。