




☆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。

☆マークは「給食図鑑」を見る日です。給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	660 kcal	656 kcal
たんぱく質	24.7 g	26.4 g
脂質	20.2 g	21.0 g
カルシウム	359 mg	366 mg
鉄	3.2 mg	2.6 mg
塩分	2.4 g	3.0 g



新学期がスタートしました！
新しい学年、新しい教室、新しい教科書…、みなさん、やる気に満ちていることでしょう。
給食センターでも、おしく安全な給食をお届けできるように、一生懸命頑張りますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



献立内容について

<果物・デザートなど>
季節や行事に合わせたものが時々つきます。お楽しみに！

<副菜>
サラダ、おひたし、煮物、炒め物など
野菜や海そうなど、主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかずです。

<主菜>
ハンバーグ、フライ、焼き魚、オムレツなど
肉・魚・卵・大豆製品などが中心のおかずです。揚げ・焼き・蒸しなどの調理方法も工夫しています。

<主食>
*ごはん
(月・火・木・金)
白米の他にも、味付けごはんや、ふりかけが付く日もあります。
*パン(水)
食パンや米粉パン、ココアパンなど、様々な種類があります。



<牛乳>
200ml入りのものが毎日つきます。成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。

<汁物など>
味噌汁、スープ、カレー、焼きそばなど
栄養価や食器の種類、調理の都合などにより、焼きそばなどのめん類や、肉じゃがなどの煮物もおわんのおかずになります。

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>始業式</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たら ベーコン もずく</p> <p>緑 たまねぎ しめじ えのきたけ きりぼしだいこん にんじん にら たけのこ もやし チンゲンサイ しいたけ</p> <p>黄 ごはん こめこ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも</p> <p>エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.0 g</p>	<p>ごはん </p> <p>豆腐ハンバーグの きのこあんかけ</p> <p>切干大根のオイスターソース炒め もずくスープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ツナ ハム とりにく なまクリーム</p> <p>緑 キャベツ コーン きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</p> <p>黄 パン バター さとう でんぶん ドレッシング マカロニ あぶら</p> <p>エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g</p>	<p>ごはん</p> <p>笹かまぼこのピザ風焼き カレーそば</p> <p>大根とえびのスープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ とりにく だいず たまご とうふ えび わかめ</p> <p>緑 トマト たまねぎ にんにく パセリ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが だいこん チンゲンサイ</p> <p>黄 ごはん あぶら さとう</p> <p>エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.7 g</p>	<p>ごはん </p> <p>さわらのてり焼き ほうれん草のごま和え まいたけの味噌汁 アーモンドフィッシュ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう さわら かまぼこ とうふ みそ あぶらあげ かたくちいわし</p> <p>緑 しょうが ほうれん草 もやし まいたけ だいこん にんじん ねぎ</p> <p>黄 ごはん さとう でんぶん ごま さいも アーモンド</p> <p>エネルギー 639 kcal たんぱく質 31.8 g</p>	
16日(月)	17日(火)入学・進級お祝い給食	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>ごはん </p> <p>ポークシュウマイ(2こ) カラフルピーマンのソテー えび豆腐 </p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび みそ</p> <p>緑 たまねぎ しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン だいずもやし にんじん しいたけ にんにく グリーンピース</p> <p>黄 ごはん でんぶん さとう こむぎこ あぶら</p> <p>エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.2 g</p>	<p>華やかごはん </p> <p>こじゅーろうメンチカツ うーめん  蕎麦サラダ かき玉汁 お祝いいちごゼリー</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ たまご とうふ</p> <p>緑 あおな にんじん かぼちゃ うめ ほうれん草 たまねぎ なのはな しいたけ たけのこ ねぎ きぬさや</p> <p>黄 ごはん さとう こむぎこ こめこ パンこ あぶら オリーブあぶら うーめん ドレッシング でんぶん ゼリー</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱく質 25.1 g</p>	<p>米粉スイートチーズパン スパゲティナポリタン いかナゲット(2こ) アスパラサラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう チーズ いか たら ひよこまめ いんげんまめ ハム</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト</p> <p>黄 パン こめこ あぶら こむぎこ ドレッシング スパゲティ</p> <p>エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.1 g</p>	<p>ごはん</p> <p>さばのおかか煮 きんぴらごぼう  キャベツの味噌汁</p> <p>赤 ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>緑 ごぼう こんにやく にんじん きぬさや キャベツ しめじ ねぎ</p> <p>黄 ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも</p> <p>エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.0 g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー かぼちゃひき肉フライ フルーツ杏仁 </p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト かぼちゃ みかん きもも パイナップル</p> <p>黄 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう ゼリー あんにとらうふ</p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱく質 19.4 g</p>

23日(月)	24日(火)	25日(水)おたんじょう給食	26日(木)	27日(金)
ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 おくずかけ	ごはん 鶏肉のレモンソース かみかみ和え 白菜とうずら卵のスープ	横割り丸パン ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ ポトフ 豆乳プリン	ごはん ししゃもフリッター(2び) たけのこと鶏肉の煮物 小松菜の味噌汁 菜の花ふりかけ	ミニ揚げパン(ココア味) きのことペンネのソテー ハヤシシチュー グレープフルーツ
赤 ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく さきいか うずらのたまご わかめ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ちくわ なまあげ みそ かつおぶし のり だいず	赤 ぎゅうにゅう ハム ぶたにく
緑 ねぎ しょうが こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ たけのこ ごぼう きぬさや	緑 レモン きりぼしだいこん だいこん きゅうり にんじん はくさい もやし しめじ ねぎ しょうが	緑 たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム にんじん きゅうり コーン キャベツ かぶ しめじ セロリ	緑 たけのこ にんじん きぬさや こまつな えのきたけ ねぎ ごぼう なのはな	緑 しめじ エリンギ たまねぎ ピーマン にんにく セロリ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース グレープフルーツ
黄 ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら さといも ふ うーめん でんぶん	黄 ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	黄 パン さとう じゃがいも バター マヨネーズ あぶら プリン	黄 ごはん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	黄 パン ココア さとう あぶら ペンネ オリブあぶら バター じゃがいも
エネルギー 645 kcal たんぱく質 31.9 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.3 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.4 g

4月 きゅうしよくだより

吹く風もやわらかく温かな季節になりました。
年度の始まりは、新たな環境での生活となるため、
疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。十分な
休養と、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

学校給食について

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。
ただ単に栄養を補給する昼食としての役割だけではなく、学校に
おける「食育」の中心となる大切なものです。



**◆白石市学校給食センター
での主な取組み◆**

《毎月7日は「温種の日」》
白石市では平成26年4月
から、毎月7日を「温種の日」としています。学校給食
でも毎月7日前後に、地場産
物である温種が献立に登場
します！

《給食図鑑は要チェック！》
献立表の中で、本のマーク
がついた日があります。この
日が「給食図鑑の日」です。
給食図鑑には、旬の食材や
行事食の説明など、食に関す
る様々な情報があります。

他にも様々な
取組みを行っています。ぜひ、ご家庭
でも「給食」を話題
にしてください！

学校給食の目標！

「学校給食法」第二條より

- 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。

きゅうしよくのやくそく

給食を食べる時は...

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 友達が嫌がるような汚い話をしない
- 食べているときは立ち歩かない
- 口に食べ物が入っている時は話をしない

給食当番の時は...

- 手をせっけんできれいにあらいましょう
- ぼろしをかぶりましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- 白い白衣のボタンはとめましょう
- つめをみじかくきりましょう