令和5年　4月給食だより

高浜市立
南中学校

日曜	献立名	（赤）おもに体をつくるもとになる食品		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（黄）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海藻料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
13 木	ふきの混ぜごはん　牛乳	鶏肉　油揚げ	牛乳	にんじん　ふき	たけのこ　しめじ	米　砂糖		825
	白身魚のレモン煮	かれい			レモン果汁	パン粉　小麦粉 砂糖	油	
	きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま　ごま油	
	春野菜の豚汁	豚肉　生揚げ みそ		にんじん　ねぎ	キャベツ　しいたけ 玉ねぎ		ごま油	
14 金	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		774
	塩ラーメンスープ	豚肉	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　キャベツ もやし　きくらげ とうもろこし			
	揚げしゅうまい（3個）	豚肉　鶏肉 たら			玉ねぎ	でん粉　パン粉 小麦粉　砂糖	ごま油 油	
	牛肉と千切り野菜の中華炒め	牛肉		にんじん　ピーマン	たけのこ しょうが　にんにく	砂糖	ごま油	
17 月	ごはん　牛乳		牛乳			米		766
	さばの銀紙焼き	さば　みそ				砂糖		
	ちゃんこ煮	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　白菜 もやし　えのきたけ しいたけ こんにゃく　にんにく	マロニー 小麦粉		
	空豆（2個）				空豆			
18 火	進級祝いにちなみ、“せきはん”“お祝いクレープ”を実施します。							
	赤飯　ごま塩　牛乳	小豆	牛乳			米　もち米	ごま	834
	照り焼きれんこんハンバーグ	鶏肉　豚肉 牛肉			れんこん　玉ねぎ	砂糖　でん粉 パン粉		
	たけのことグリンピースの 和風サラダ	まぐろ油漬け			たけのこ　キャベツ グリンピース とうもろこし		マヨドレッシング	
	湯葉のすまし汁	湯葉　かまぼこ		にんじん　みつば	しいたけ　白菜 えのきたけ			
	お祝いクレープ					お祝いクレープ		
19 水	毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」							
	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		788
	たっぷり野菜の焼きそば	豚肉　竹輪		にんじん	キャベツ　もやし 切干大根　しょうが	中華めん	油	
	チンゲンサイのミルクスープ	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　とうもろこし マッシュルーム　白菜	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	フルーツのゼリーあえ				みかん　パイン 桃	いちごゼリー メロンゼリー		
20 木	ごはん　牛乳		牛乳			米		814
	フライドチキン（2こ）	鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨドレッシング	
	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	キャベツ　玉ねぎ		オリーブオイル	
21 金	ごはん　牛乳		牛乳			米		826
	カレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ　枝豆 にんにく	じゃがいも カレールウ		
	ウインナー（2本）	ウインナー						
	コーンサラダ				きゅうり　キャベツ とうもろこし		フレンチ ドレッシング	
24 月	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」							
	ごはん　牛乳		牛乳			米		811
	まぐろとじゃがいもの揚げ煮	まぐろ				じゃがいも でん粉　砂糖	油	
	ごまひじき和え		ひじき	にんじん　小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	豆腐とえのきのみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	白菜　えのきたけ			
	花見団子					花見団子		
25 火	春野菜のチャーハン 牛乳	焼き豚	牛乳	にんじん　ねぎ	たけのこ　しいたけ グリンピース	米　麦 砂糖	油 ごま油	781
	しそ入り春巻き	鶏肉		にんじん ねぎ　しそ	玉ねぎ　キャベツ	春雨　でん粉 小麦粉	油	
	にらともやしのナムル			にら	切干大根 もやし　しょうが	砂糖	ごま油	
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	白菜　玉ねぎ きくらげ	春雨　パン粉		

日曜	献立名	（赤）おもに体をつくるもとになる食品		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（黄）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海藻料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
	今月の「かみかみ献立」　～よくかんで食べよう～							
26 水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
	あじフリッター（2こ）	あじ	おきあみ　あおさ			小麦粉	油	
	肉じゃが	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		854
	新ごぼうのサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう　きゅうり		マヨドレッシング	
27 木	ツイストロールパン　牛乳		牛乳			パン		
	豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ	鶏肉　豆腐			えのきたけ しいたけ　玉ねぎ	米パン粉　砂糖 じゃがいも		
	アスパラとウインナーの コロコロソテー	ウインナー		アスパラガス にんじん	キャベツ			823
	コーンスープ	ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		
28 金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
	焼き肉風炒め	豚肉		ピーマン	もやし　エリンギ しょうが		ごま	746
	キャベツときゅうりの昆布和え		塩昆布		キャベツ　きゅうり			
	新玉ねぎのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ			

お知らせ　☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数12回

今月の目標　＜給食の時間＞　食事のきまりを守ろう　＜食育＞　食事のマナーを身につけよう

学校給食について

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割もになっています。

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること
- 食事のマナー
- 会食を通して人間関係を深める

おいしいね

2 健康によい食事のとり方
- 栄養バランスのよい食事
- 日常の食事の大切さ

バランス

3 食事と安全・衛生
- 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
- 食中毒予防　●自分の健康

4 食事環境の整備
- 食事にふさわしい環境づくり
- 衛生的な盛り付け
- 環境や資源に配慮

5 食事と文化
- 郷土食や行事食
- 地域の食料の生産・流通・消費

6 勤労と感謝
- みんなで協力して自主的に活動
- 感謝の気持ち

学校給食ではこんなことに気をつけています

栄養バランス　おいしく魅力ある献立作り　行事食や郷土料理の伝承

旬の食材や地場産物の活用　食品の安全性　衛生的な調理

給食の時間　こんなことに気をつけましょう

●給食がそろっているか確認する

食器は正しく並べましょう

副菜　牛乳　主菜　主食　汁物

●正しい姿勢で食べる

背筋をのばす

ご飯や汁物のおわんは手に持つ

主食（ご飯・パン）とおかずを交互に食べる

猫背や犬食いになっていませんか？

●よくかんで食べる

パンなどをのどに詰まらせる事故が起こっているので注意

一口30回！

●食事のあいさつも忘れずに

いただきます　ごちそうさまでした

●食事のマナーを守る

食べているときに立ち歩かない

食べ物を口に入れたまま話したり、友達の嫌がる話をしない

食器は丁寧に扱うこと

後片付け

●残した食べ物は入っていた入れ物にもどす

●食器はからにして、きちんと重ねる

●配膳台や机の上をきれいにふく

【欠食・復食の取扱について】

・欠食について

土日祝日は含めず、5日間以上連続した欠食（欠席）となる場合、給食をとめることができます。

※事務手続き上、欠食を開始する日の3日前（土日祝日は含まない）までに、担任へ報告してください。

※欠食分の給食費は、年度末に調整します。

・復食について

副食する日の3日前（土日祝日は含まない）までに、担任へ報告してください。

今年度もみなさんの心身の健康と健やかな成長を願い、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食作りに努めていきます。