

4月給食だより

【今月の目標】
「給食のきまりを守ろう」

高浜市立南中学校

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食:ごはん・パン・麺類(黄)			魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜		米・パン・麺・いも・砂糖		油脂・種実類	
主菜:タンパク質源を主とする料理(赤)			牛乳・乳製品・小魚・海そう		その他の野菜・きのこ類・果物					
副菜:野菜類を主とする料理(緑)										
15月	主食	ごはん					米		807	
	煮物	挽肉と人参のダルカレー	豚肉 大豆 豆乳		人参 パセリ トマト	玉葱 にんにくしょうが 白いんげん豆 マッシュルーム		オリーブ油 カレールウ		
	主菜	愛知のポークウインナー	愛知のポークウインナー							
	副菜	キャベツの緑和え			大根菜	キャベツ きゅうり				
	副菜	福神漬け				福神漬け				
16火	その他	牛乳		牛乳						
	主食	赤飯		小豆			米			
	汁物	ごま塩						黒ごま		
	主菜	豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ 油揚げ	わかめ	人参 三つ葉	干し椎茸				
	主菜	愛知県産の五目入り根菜コロッケ			人参	れんこん 切り干し大根 ごぼう	じゃがいも 砂糖 米粉	油		
17水	副菜	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん 油揚げ	ひじき	人参 さやえんどう		じゃがいも 砂糖	油		
	その他	牛乳		牛乳						
	主食	ちゃんぽん麺					ちゃんぽん麺			
	汁物	長崎ちゃんぽん麺スープ	豚肉 かまぼこいか		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 たけのこ もやし きくらげ	砂糖			
	主菜	春巻き	豚肉		人参 なら	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油		
18木	副菜	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油		
	その他	牛乳		牛乳						
	主食	ごはん					米			
	汁物	若竹汁	生揚げ	わかめ	人参 三つ葉	たけのこ 玉葱 干し椎茸				
	主菜	しらす干しの佃煮		しらす干し 塩昆布			砂糖			
19金	副菜	新じゃがの旨煮	豚肉 はんぺん		人参 スナップえんどう	玉葱 しょうが	じゃがいも 砂糖	油		
	その他	牛乳		牛乳						
	 毎月19日は『食育の日』									
	主食	ごはん					米		823	
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆みそ	わかめ	人参 ねぎ	しめじ	じゃがいも	ごま		
主菜	大豆入りナゲット(3)	鶏肉 大豆 きな粉		人参	にんにく	でん粉 砂糖	油			
副菜	人参とささみのサラダ	ささみ		人参	とうもろこし	マヨレッシング				
その他	牛乳 アセロラミニゼリー		牛乳			アセロラミニゼリー				
22月	主食	ごはん					米			
	汁物	石狩汁	鮭 豆腐 米みそ 豆みそ		人参 ねぎ	白菜 玉葱 とうもろこし 大根 ごぼう	里芋			
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 でん粉 上新粉	油		
	副菜	空豆ともやしの赤じそ和え			赤じそ	空豆 きゅうり もやし				
	その他	牛乳		牛乳						
23火	主食	麦ごはん					押し麦 米			
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油		
	主菜	愛知の食材入り餃子(3)	豚肉		人参	玉葱 れんこん	でん粉 砂糖 小麦粉	油		
	副菜	ぶきとツナの中華和え	まぐろの油揚げ			ぶき もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま		
	その他	牛乳		牛乳						
24水	主食	ごはん					米			
	煮物	鶏ちゃんこ	鶏肉 生揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし ブナビー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	マロニー			
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤じそ	梅	砂糖 でん粉			
	副菜	キャベツのたくあん和え				キャベツ たくあん				
	その他	牛乳		牛乳						
25木	主食	黒ロールパン					黒ロールパン			
	煮物	春野菜のポトフ	ウインナー		人参	玉葱 キャベツ	じゃがいも	オリーブ油		
	主菜	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉葱 干し椎茸	パン粉 でん粉 小麦粉	油		
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油		
	その他	牛乳		牛乳						
26金	主食	ごはん					米			
	汁物	韓国風わかめスープ	牛肉	わかめ	人参 白ねぎ	玉葱 もやし えのきたけ にんにく しょうが	でん粉	ごま油		
	主菜	鶏の唐揚げ(2)	鶏肉		人参	にんにく しょうが	でん粉	油		
	副菜	切り干し大根と油揚げの甘酢和え	油揚げ			切り干し大根	砂糖	ごま		
	その他	牛乳		牛乳						
30火	主食	ごはん					米			
	煮物	トマトシチュー	鶏肉 豆乳		人参 トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース		
	主菜	つくね(2)	鶏肉			玉葱	でん粉 米粉 砂糖	油		
	副菜	コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし		コールスロレッシング		
	その他	牛乳		牛乳						

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

予定給食回数: 11回

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

4月15日(月)から給食が始まります。学校給食では、1日に必要な栄養の約1/3を摂取できるように考えています。給食の調理員さんは、今年度もみなさんの健やかな成長を願い、安全で美味しい給食作りに取り組んでいきます。一人一人が適量を意識して食べ、免疫力を高め、充実した学校生活をおくってください。



学校給食の内容

主食・牛乳・副食(おかず)の3つの柱から成り立っています。

- 主食・・・ごはん(週4回)、パン(週1回)、麺(月1回)程度実施します。
- 牛乳・・・毎日1本(200ml)つきます。
- 副食(おかず)・・・汁物(または、煮物・炒め物などの食缶に入る料理)と主菜・副菜・その他の付き物などを組み合わせて実施します。



お知らせ



保護者の皆様へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。

給食費について

1か月 6500円(1食あたり 350円)

*最終集金月は、調整月です。

*3年生は1月、1・2年生は2月が最終集金月です。

3月分も含めた残りの食数分を集金しますので、給食費の最終集金月は集金額が異なります。

欠食・復食の取り扱いについて

・欠食について

- ①土日・祝日は含めないで数え、**五日間**以上の連続した欠食(欠席)となる場合
- ②欠食開始日の三日前までに申し出があった場合
- ①と②の条件がそろう場合のみ、欠食することが可能です。担任に連絡をしてください。原則、欠食分の給食費は学年末に返金します。

・復食について

ラーケーションの日の給食の取り扱いについて

(1)取得日が決まり、給食カットを希望する場合は、届出期間までに学校に届け出をすれば、給食費は徴収しません。取得日の届出期間に届け出ができなかった場合、ラーケーションの日は取得できますが、給食のカットが間に合わないため、給食費を徴収させていただくことになります。

(2)予定していたラーケーションの日を急遽取りやめて登校することになった場合、給食をすでにカットしてあるため、お弁当の持参をお願いします。

(3)給食の準備の関係上、届け出後の変更がないようにご協力ください。

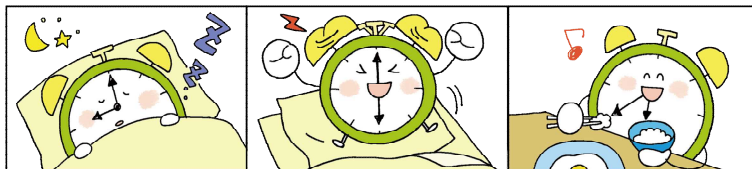
(4)届出期間は、右の表のとおりになります。ただし、令和6年度当初の欠食対応ができないため、**4月分の給食カットはできません。**

ラーケーションを取得する日		学校への届出期間
4/8(月)~4/30(火)	←	給食カットはできません
5/1(水)~5/31(金)	←	4/4(木)~4/15(月)
6/3(月)~6/28(金)	←	5/1(木)~5/15(水)
7/1(月)~7/19(金)	←	6/3(月)~6/17(月)
9/2(月)~9/30(月)	←	7/1(月)~7/16(火)
10/1(火)~10/31(木)	←	9/2(月)~9/17(火)
11/1(金)~11/29(金)	←	10/1(火)~10/15(火)
12/2(月)~12/24(火)	←	11/1(金)~11/15(金)
1/7(火)~1/31(金)	←	12/2(月)~12/16(月)
中学3年生:2/3(月)~3/6(木)	←	1/7(火)~1/15(木)
2/3(月)~3/21(金)	←	



※給食会計の締め日の関係により、2月から3月に取得する場合は、上表の届出期間とします。中学3年生は1月の集金で終了のため、学校への届出期間は12月16日(月)までとします。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴び朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには

私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きは、エネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずもしっかりと食べることが大切です。

