

給食だより 4月号

4月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
たまねぎ にんにく 干しいたけ ゆずかじゅう
ちりめんじゃこ ほしえび

4月のかみかみ献立

13日 マカロニかりんとう
20日 おさつスティック
27日 ひよこまめのスープ

ご入学・ご進級おめでとうございます

保護者の皆様へ

陽春の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、学校給食の運営につきまして、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。

相生市学校給食会では、食材の購入・献立・調理等に研究と工夫を重ね、栄養管理面や食育について充実を図ってきました。今後も、安全・安心、栄養バランスはもとより、地元の旬の食材や県産の食材を活用した、子どもたちの喜ぶおいしい給食、よりよい学校給食を目指していきたいと考えています。今後ともご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

本年度から相生市学校給食のテーマとして、『まるまる満点！多彩なメニュー！未来につながる 相生の給食』を掲げ、相生市の学校給食の良さをアピールしていきますので、よろしくお願いいたします。

さて、平成23年度より始まりました給食費の無料化ですが、今年度も引き続き実施する運びとなりました。相生市ではこの事業を通して、経済的負担の軽減だけでなく、子どもたちの心と体の健やかな成長と、食に関わる人々や自然の恩恵に感謝する心や、食の大切さを身に付けることに寄与することを願っています。

相生市の学校給食

<主食>

*ごはん 週4回

相生産及び兵庫県産の米を使っています。

精白米の量で 1人あたり

小学校低学年 60g

中学年 70g

高学年 80g

中学校 90gです。

わかめごはん、たきこみごはん、ちらしずし、赤飯などもあります。

*パン 週1回（木曜日）

小麦粉の量で 1人あたり

小学校低学年 40g

中学年 50g

高学年 60g

中学校 70gです。

揚げパン、米粉パン、黒糖パンなどもあります。



<牛乳>

基本的には毎日牛乳がつきますが、月2~4回、牛乳以外の飲み物になります。給食に牛乳がつかない日や給食のない日は、家庭で飲みましょう。

<副食(おかず)>

煮物、汁物、揚げもの、和え物（サラダ）炒め物、蒸し物と様々な調理法で変化をつけています。また、地産地消を推進し、地元の旬の食材を使った栄養バランスのとれた副食を心がけています。特に毎月19日は『食育の日』として地元の食材を多く使った献立を実施しています。

毎週木曜日は噛む力をつけるために、かみかみ献立を実施しています。

令和5年度の特徴ある献立のテーマ

「もりもり食べよう！魅力めし」

丼や混ぜご飯、手作りの佃煮やふりかけなど、様々なごはんメニューが毎月登場します。4月は、26日（水）の『キムタクごはん』です。



令和5年度1学期の学校給食は、4月11日（火）から7月14日（金）までです。

（小学1年生は4月18日（火）から始まります。）

令和5年度				相生市学校給食会						
日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず			ざ い り ょ う 名	家庭でとくに とりたいたいのもの	1人1日1食 たんぱく質	
				ねつや力になるもの		体をつくるもの			体のちよしきとどのえるもの	kcal
				ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちよしきとどのえるもの			上段:小学生	下段:中学生
11	火	ごはん	ジョア	マーボー豆腐 トック	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら トック	ショア とうふ ぶたにく だいずのはな みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし しめじ	やさしい	600	22.0
									726	25.9
12	水	ごはん	○	あげどりのレモンづけ キャベツともやしのあえもの わかめとうふのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ うすあげ みそ	レモン果汁 キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	いも	565	24.5
									677	28.8
13	木	パン	○	ポイルフラング(ケチャップつき) ポイルキャベツ とうにゅうクリームスープ マカロニのかりんとう	パン じゃがいも こめこ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう フランフルト とりにく とうにゅう みそ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい しめじ	さかな	592	29.1
									720	35.0
14	金	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの はるさめスープ バナナ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく たまねぎ ほうししいたけ ごまつな バナナ	まめ	596	19.6
									725	22.2
17	月	ごはん	○	さばのみそに きりほしだいこんとごまつなのあえもの とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ あかみそ とうふ かまぼこ	しょうが きりほしだいこん ごまつな ゆず果汁 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しゅじつ るい	579	23.7
									698	27.6
18	火	チキン カレー ライス	○	ハムサラダ おいわいゼリー(いちごゼリー)	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	こざかな るい	620	23.7
									734	27.4
19	水	(食育の日) ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ わかさのみそのみそしる あいおいじゃこふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あいおいさんどうふ うすあげ わかさのみそ ちりめんじゃこ ほしえび あおのり	たまねぎ いんげん しょうが はくさい にんじん しめじ ねぎ	かいそう るい	570	22.1
									681	25.4
20	木	こくとう パン	○	とりにくのオーロラソース レタスのスープ おさつスティック	こくとうパン でんぶん じゃがいも あぶら さとう おさつスティック	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	レタス たまねぎ にんじん コーン パセリ	くだもの るい	615	26.7
									748	31.7
21	金	ごはん	ジョア	かんとうに とりだんごじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ショア ぎゅうにく がんもどき あつあげ つくね みそ	だいこん こんにやく たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	ぎゅう にゅう	591	23.9
									716	27.8
22	土	ごはん ※給食のある 学校のみ	○	あらびきチキンのてりに キャベツのあまずあえ さつまいものみそしる	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう グリルチキン いとかまぼこ だいずのはな とうふ うすあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	さかな	594	28.0
									708	32.2
24	月	ごはん	○	チャブチェ わかめスープ チーズ	ごはん はるさめ ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ チーズ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ えのきだけ もやし	いも	578	21.4
									681	24.4
25	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごもきんぴら すましじる	ごはん こめこのてんぷらこ あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぎゅうにく かまぼこ	こんにやく にんじん たけのこ いんげん ごぼう たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	くだもの るい	596	21.7
									740	27.8
26	水	(特色ある献立) キムタク ごはん	○	ゆきどうふのいりに ぶたもやしスープ	ごはん はるさめ ごま油 あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ゆきどうふ とりにく ぶたにく けずりふし みそ	はくさいキムチ たくあん ほししいたけ こんにやく にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	こざかな るい	584	25.6
									694	29.4
27	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) こふさいも ひよこ豆のスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あおのり とりにく ひよこめ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	やさしい	603	26.0
									741	31.0
28	金	ごはん	ジョア	キャベツメンチカツ ひじきまめ ぶたじる	ごはん キャベツメンチカツ あぶら さとう	ショア だいず ひじき うすあげ だいずのはな ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	さかな	594	20.9
									721	24.3

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

令和5年度 相生市の特色ある献立テーマ

もりもり食べよう！“魅力めし”



米は、炭水化物を多く含み、運動したり勉強したりするときの大切なエネルギー源で、日本人の食生活に欠かすことができない重要な食べ物です。日本では昔から米を食事の中心に位置づけ、食事から摂取するエネルギー量の約半分近くを得ていました。

米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。こうした日本型の食生活のおかげで、日本は世界の中でも長寿国となり、近年和食が世界から注目されています。

しかし、日本人の食生活の変化に伴って、米の消費量は年々減少しています。また、米に代わって、肉、乳製品、卵などの畜産物や油脂類などの消費が増え、米によるエネルギー摂取量も全体の1/4程度にまで減少しています。

このようなことから、ごはんがもりもり食べられる「魅力的なごはん料理」を実施し、ごはんのおいしさや大切さを伝えていきたいと考えています。

4月の特色ある献立

26日(水) キムタクごはん



キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のこと。細かく刻んだベーコン、はくさいキムチ、たくあんを炒めて、温かいごはんに混ぜ込んで作ります。

長野県塩尻市が発祥と言われる給食メニューで、テレビで紹介されたことで全国的に広がりました。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。そこで、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、栄養教諭が考案したそうです。