

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 ゆず果汁
ちりめんじゃこ ほしえび

4月のかみかみ献立

11日 ウィンナーとレンズまめのスープ
18日 ひよこまめのスープ
25日 チリコンカン

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。

相生市の学校給食は、『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！！』のテーマのもと、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。ご理解・ご協力のほど、よろしく申し上げます。

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付きませんが、月2~4回、牛乳以外の飲み物になります。給食に牛乳が付かない日や給食のない日は、家庭で牛乳や乳製品をとりましょう。



<副食(おかず)>



煮物、汁物、揚げ物、和え物(サラダ)炒め物、蒸し物と様々な調理法で変化を付けています。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。あわせて、季節ごとの行事食や、日本各地の様々な郷土料理も取り入れています。

毎週木曜日は噛む力を付けるために、かみかみ献立を実施しています。



令和6年度1学期の学校給食は、

4月11日(木)から7月16日(火)までです。



(小学1年生は4月18日(木)から始まります。)

4月こんだて

令和6年度

相生市学校給食会

日	曜 日	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もの	1人1食量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちようしをとのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
11	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ ウインナーとレンズまめのスープ マーマレード	パン さとう オリーブ油 でんぷん マーマレード	ぎゅうにゅう にくだんご チキンウインナー レンズまめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ コーン トマト缶 キャベツ セロリ	さかな るい	571 696	24.5 29.1
12	金	げんりょう ごはん	○	キャベツいりつくね だいこんとこまつなのあえもの カレーうどん	ごはん さとう うどん	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね ぎゅうにゅう	だいこん こまつな ゆず果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	まめるい	600 721	20.2 23.0
15	月	キムタク ごはん	○	ゆきどうふのいりに のっぺいじる	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ゆきどうふ とりにく とうふ うすあげ	はくさいキムチ だいこんづけ ほししいたけ にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ にんじん	たまご るい	550 662	23.7 27.5
16	火	ごはん	○	やきにくふういたいめに とりにくのフォー	ごはん こま さとう でんぷん あぶら フォー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン りんご にんにく しろねぎ にら レモン果汁	いもるい	565 674	23.4 27.3
17	水	ごはん	○	さばのかんこくふうみそに さんしょくナムル わかめスープ	ごはん こま さとう ごま油	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ とりにく	にんにく こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	くだもの るい	622 740	26.4 30.8
18	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) ひよこまめのスープ さくらゼリー	パン さとう じゃがいも オリーブ油 ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん レモン果汁	いろのこい やさいるい	593 737	24.9 30.5
19	金	【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 こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あいおいさんとうふ 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 キャベツ にんじん ねぎ	きのこ るい	568 680	21.9 25.3
23	火	ごはん	ジョ ア	さばのからあげカレーソース ごぼうサラダ ピーンスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ピーファン	ショア あじ チキンハム みそ ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	かいそう るい	564 675	22.1 26.1
24	水	ごはん	○	かんとうに かきたまじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がんもどき あつあげ たまご かまぼこ	だいこん こんにやく にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	やさい るい	596 710	23.9 27.5
25	木	パン	○	チリコンカーン レタスのスープ バナナ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく レタス コーン しめじ パセリ バナナ	ござかな るい	581 703	26.5 31.6
26	金	チキン カレー ライス	○	ハムサラダ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら	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 だいこん キャベツ ふくじんづけ	さかな るい	583 698	22.1 25.4
30	火	【まるまる満点 メニュー】 ごはん	○	タンドリーチキン まめまめサラダ はるさめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ミックスビーンズ まぐろフレーク ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	しゅじつ るい	613 734	26.5 31.1



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!!



毎月『まるまる満点メニュー』を実施します!

これまで毎月実施していた『特色ある献立』に代わって、今年度から相生市の学校給食のテーマを体現していくため、献立内容の一層の充実を図って、毎月、様々なテーマの『まるまる満点メニュー』を実施します。

4月は、良質の植物性たんぱく質源であり、肉の代替食品として注目されている、『豆』を使った献立です。これまでも給食では、大豆及び大豆製品を積極的に取り入れています。豆の種類や食べる機会は限られています。豆は、栄養豊富な食品として健康的な食事に役立ち、また持続可能な食糧生産に貢献する重要な作物です。世界では多様な豆が栽培され、料理に利用されています。そこで、今月は色々な豆に親しむ機会とし、おいしい豆料理を取り入れました。



4月30日(火) 豆豆サラダ【ミックスビーンズ※】 ※黄大豆・青大豆・手亡豆・金時豆



ミックスビーンズ
ひよこまめ



レンズまめ

他にも、11日(木) ウインナーとレンズ豆のスープ 18日(木) ひよこ豆のスープ 25日(木) チリコンカーン【大豆】



ひよこまめ