

給食だより 4月号

4月の地産地消

米 だいず 若さのみそ
にんにく 干しいたけ ゆず果汁

4月のかみかみ献立

17日 おさつスティック
24日 大豆のコンソメスープ

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、よろしくお願いします。

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7年度1学期の学校給食は、

4月11日(金)から7月15日(火)までです。



(小学1年生は4月18日(金)から始まります。)

4月こんだて

令和7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 とりたいもの	エネルギー量	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	金	ごはん	○	マーボー豆腐 はくさいスープ	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら クイッティオ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずのはな みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが はくさい えのきたけ	さかな るい	565 675	22.6 26.1
14	月	ごはん	○	あつあげのすぶたふう わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ もやし	いもるい	574 684	24.9 28.6
15	火	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 あぶら さとう さといも ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう ベーコン ゆきどうふ とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	はくさいキムチ たくあん ほししいたけ にんじん ねぎ こんにやく にんにく しょうが もやし キャベツ	たまご るい	587 696	25.6 29.5
16	水	ごはん	○	しおこうじからあげ きりほしだいこんのソテー もずくスープ	ごはん でんぷん あぶら オリーブ油 ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン もずく あつあげ	きりほしだいこん にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	くだもの るい	574 690	25.0 29.3
17	木	パン	○	ひじきとツナの Pasta とうにゅうコーンスープ おさつスティック	パン マカロニ あぶら さとう おさつスティック	ぎゅうにゅう ひじき まぐるフレーク とうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん ハセリ コーン	こざかな るい	587 673	21.0 23.8
18	金	[まるまる満点 メニュー] チキン カレーライス	ジョ ア	ハムサラダ さくらゼリー	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら ゼリー	ジョア 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	いろのこい やさしい	569 684	21.4 25.2
22	火	ごはん	○	だしまきたまご チンジャオロースー はるさめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 はるさめ	ぎゅうにゅう だしまきたまご ぎゅうにく ぶたにく	ピーマン たけのこ しょうが にんにく 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	570 676	24.1 27.9
23	水	ごはん	○	コロッケ ツナあえ わかさのみそのみそしる	ごはん コロッケ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐるフレーク とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	きのこ るい	603 747	20.5 24.0
24	木	パン	○	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ だいずのコンソメスープ	パン でんぷん じゃがいも あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たいぼ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	いろのこい やさしい	584 673	28.9 33.3
25	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	ジョア ぎゅうにく がんもどき あつあげ ノンフライつくね みそ	だいこん こんにやく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こざかな るい	600 727	23.4 27.4
28	月	ごはん	○	さばのみそに たくあんあえ とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ かまぼこ	しょうが たくあん キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	いもるい	567 684	23.4 27.5
30	水	ビビンバ	○	ワンタンスープ	ごはん ごま油 さとう あぶら タンメン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご うすあげ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ	さかな るい	571 680	23.8 27.5



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

4月の『まるまる満点メニュー』

給食レシピは
こちら



18日(金) チキンカレーライス ハムサラダ さくらゼリー

4月は『入学・進級おめでとう献立』です。この日は小学校1年生の給食が始まる日です。食べやすいようにカレーライスと、入学・進級をお祝いして、デザートをつけています。

給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

一日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮しています。小学校中学年(3・4年)を基準に、低・中・高学年・中学校の4つの区分に分けて栄養価を考えており、1つ上の区分に上がると量が増えるので、特に進級したての4月は給食が多いと感じるかもしれません。

成長期の子供達は、毎日心も体も大きくなります。自分の体のために、残さずしっかり食べましょう。また、好き嫌いで残してしまうと栄養のバランスが悪くなってしまいます。苦手な献立も、まずは一口食べてみましょう。その一口が、元気な毎日につながっていきますよ。

