

給食だより 4月号

4月の地産地消

米 若さのみそ
にんにく 干しいたけ

4月のかみかみメニュー

28日(火) さつまいもチップス

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。日頃より、学校給食の運営につきまして、ご理解・ご協力を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』をテーマに、食材の購入や献立・調理方法などに工夫を重ね、充実を図っています。

学校給食は、子どもたちの成長を支える食事であるとともに、食の大切さや望ましい食習慣を学ぶ「生きた教材」としての役割も担っています。子どもたちは、栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べることで、心と体の健康を育てています。

今後も、子どもたちが楽しみにするおいしい給食づくりとともに、給食を通じた食育の充実に努めてまいります。引き続き、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



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。

今年度からは、8(歯)が付く日を「カミカミメニュー」の日と設定し、噛み応えのあるメニューを出していきます。




令和8年度1学期の学校給食は、

4月13日(月)から7月15日(水)までです。



(小学1年生は4月21日(火)から始まります。)

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	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	体のちよしをととのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
					上段:小学生		下段:中学生			
13	月	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめスープ	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	さかな るい	554 660	21.5 24.7
14	火	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 もやし ねぎ	きのこ るい	575 683	25.3 29.1
15	水	ごはん	○	ゆき豆腐のいりに ぶたじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ゆき豆腐 とりにく ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	こぎかな るい	576 687	25.1 28.8
16	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ はくさいのクリームスープ	パン さとう オリーブ油 でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ノンフライつくね とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 はくさい	まめるい	570 659	25.0 28.8
17	金	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	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	たまねぎ しょうが にんじん	やさい るい	559 667	21.2 24.3
21	火	チキン カレー ライス	○	フルーツポンチ	ごはん じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パイナップル もも	たまご るい	584 698	19.9 22.9
22	水	ごはん	○	かんとうに ばちじる(たまごぬき)	ごはん じゃがいも あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ あつあげ かまぼこ うすあげ	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しゅじつ るい	590 706	22.8 26.1
23	木	まるまる満点 メニュー パン	○	はるキャベツたっぷり焼きそば はるやさいのスープ いちごゼリー	パン やきそばめん あぶら じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおぶし チキンウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	くだもの るい	556 638	21.3 23.8
24	金	ごはん	○	こうや豆腐のたまごとじ とりだんごじる	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご こうや豆腐 ノンフライつくね みそ	たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ ねぎ	かいそう るい	561 670	23.9 27.6
27	月	ごはん	○	さばのみそに もやしのしおこんぶあえ とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とうふ かまぼ こ	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	いもるい	594 709	25.0 29.2
28	火	ごはん	ジョ ア	コロッケ ひじきのにももの だいこんのみそしる さつまいもチップス	ごはん コロッケ あぶら さとう さつまいもチップス	ジョア ひじき うすあげ みそ	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	さかな るい	568 683	15.0 17.7
30	木	パン	○	スペインふうオムレツ コーンポタージュ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	いろのこい やさいるい	571 656	20.3 22.9




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



23日(木) 春キャベツたっぷり焼きそば 春野菜のスープ いちごゼリー

4月は『春の門出をみんなで祝おう！春野菜たっぷり献立』です。この日の給食は、春野菜の代表「春キャベツ」「新たまねぎ」「新じゃがいも」を使い、デザートには春の果物の代表である「いちご」のゼリーを付けています。「春キャベツ」は葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。甘みがあり、生でもおいしく食べられます。「新たまねぎ」は収穫してすぐ出回るたまねぎで、辛みが少なくやわらかく、甘い味わいが楽しめます。新じゃがいもは皮がうすく、みずみずしく、ほくほくとしたおいしさがあります。どれも3～5月頃に旬を迎えます。今日の焼きそばには、「春キャベツ」をいつもよりもたくさん使っています。また、スープには、「春キャベツ」「新たまねぎ」「新じゃがいも」の3つの春野菜が入っています。デザートのいちごゼリーと一っしょに、給食から春の味を感じてください。

