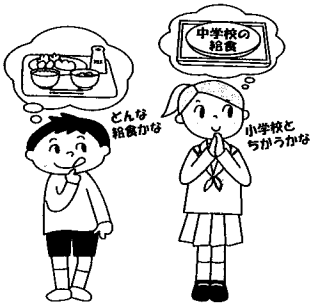


中学校給食がはじまります！



ご入園、ご入学、ご進級 おめでとうございます。  
今年も中学校でも給食がはじまります。  
給食は栄養補給だけでなく、社交性や感謝の心を育んだり、食文化や自然について学べる教材でもあります。幼、小、中の12年間の給食を通して、望ましい「食べる力」もつけていってほしいと思います。

千早赤阪村の中学校給食

- 小学校、幼稚園と同じ献立、食器です
- 量は小学校3、4年生の1.3倍です
- 食物アレルギー代替食も対応します
- 年間の給食日数は171日です
- 給食費は月額5400円です

月	火	水	木	金																														
8 しぎょうしき しぎょうしき しぎょうしき	9 おしらせ 小学1年生は16日から、幼稚園4、5才児は18日、3才児は6月3日から給食がはじまります。その他各校園ごとの給食実施日については学校だより等をご確認ください。	10 まめめごはん ぎゅうにゅう しゃもてんぷら ゆかりづけ すまじる あまなつみかん	11 こぎつねずし こまつなのみそる フルーツしらたま ぎゅうにゅう	12 コッペパン ぎゅうにゅう てづくりいちごジャム シーフードグラタン ゆでブロッコリー ミネストラスープ																														
15 ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 こまつななどはるさめのいためもの ネーブル	16 カレーライス わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう くしょうがくねんきゅうしょくかいし	17 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに うちまめのおつゆ きりぼしたいこんのもの オレンジミニゼリー	18 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカシューナッツいため わかめとたまごのスープ ピリカラきゅうり だいがくいも	19 たけのごはん ぎゅうにゅう いかのつけやき チンゲンサイのアーモンドあえ ゆばのすまじる																														
22 くりせきはん ぎゅうにゅう えびのてんぷら ほうれんそうのおひたし かきたまじる いちご	23 コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー まめとひじきのごまマヨあえ ヨーグルト	24 たらこスパゲティー ぎゅうにゅう もやしサラダ みそスープ キウイフルーツ	25 わかめごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに ブロッコリーのごまあえ あさりじる かしわもち	26 コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ																														
29 しょうわのひ	30 コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ ドライブルーベリー	<p>給食のごはんの量について</p> <p>白ごはんやすしごはんなどの量は学年によってちがいます。またその日の献立によってもちがいます。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>幼稚園</th> <th>1~2年</th> <th>3~4年</th> <th>5~6年</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん(S)</td> <td>100g</td> <td>130g</td> <td>155g</td> <td>175g</td> <td>210g</td> </tr> <tr> <td>ごはん(M)</td> <td>100g</td> <td>140g</td> <td>165g</td> <td>185g</td> <td>220g</td> </tr> <tr> <td>たきみごはん</td> <td>150g</td> <td>170g</td> <td>200g</td> <td>230g</td> <td>260g</td> </tr> <tr> <td>おにぎり</td> <td>100g</td> <td>100g</td> <td>100g</td> <td>100g</td> <td>100g</td> </tr> </tbody> </table>				幼稚園	1~2年	3~4年	5~6年	中学校	ごはん(S)	100g	130g	155g	175g	210g	ごはん(M)	100g	140g	165g	185g	220g	たきみごはん	150g	170g	200g	230g	260g	おにぎり	100g	100g	100g	100g	100g
	幼稚園	1~2年	3~4年	5~6年	中学校																													
ごはん(S)	100g	130g	155g	175g	210g																													
ごはん(M)	100g	140g	165g	185g	220g																													
たきみごはん	150g	170g	200g	230g	260g																													
おにぎり	100g	100g	100g	100g	100g																													

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

学校給食の目標

健康の保持・増進

社交性と協調の精神を養う

望ましい食習慣をつくる

勤労を重んずる態度

元気なからだをつくる



協力し合って  
なかよく



バランスのとれた  
食事を規則正しく



ありがたうの気持ちで  
「ごちそうさま」



学校給食は教育活動  
の一環として実施されるもので、  
7つの目標が定められています。

生命・自然への感謝と環境保全

生産、流通、消費についての理解

伝統的な食文化への理解

自然の恵みに感謝



給食がとどくまでの道のりを  
知ろう



昔ながらの食べ物を大切に



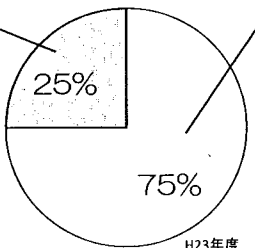
月 火 水 木 金

給食の費用

保護者負担は  
食材料費だけです



保護者負担  
約272円  
/1食  
(小学校高学年の場合)



村負担  
約816円  
/1食  
人件費  
光熱水費  
修繕費  
など

10

Table of food items for day 10: 豆まめごはん, 卵かけご飯, しょうゆ汁, etc.

11

Table of food items for day 11: 小松菜のみそ汁, フルーツ白汁, etc.

12

Table of food items for day 12: シーフードグラタン, ミネストラスープ, etc.

15

Table of food items for day 15: マーボー豆腐, 豚ひき肉, etc.

16

Table of food items for day 16: カレー, わかめサラダ, etc.

17

Table of food items for day 17: さばのみそ煮, 打ち豆のおつゆ, etc.

18

Table of food items for day 18: 鶏肉のカシューナッツ炒め, ぶりカラシ汁, etc.

19

Table of food items for day 19: たけのこご飯, チンゲンサイのアーモンド和え, etc.

22

Table of food items for day 22: えびの天ぷら, かきたま汁, etc.

23

Table of food items for day 23: ポークシチュー, 豆とひじきのごまマヨ和え, etc.

24

Table of food items for day 24: たらこスパゲティ, もやしサラダ, etc.

25

Table of food items for day 25: わかめごはん(S), かつおの揚げ煮, etc.

26

Table of food items for day 26: コッペパン, チキンピカタ, etc.

29

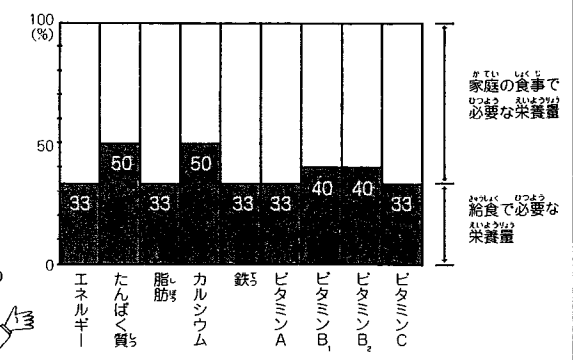
Table of food items for day 29: 昭和の日, 豚ひき肉, etc.

30

Table of food items for day 30: コッペパン, ジョリエンズスープ, etc.

給食の栄養

1日に必要な栄養量の  
1/3 ~ 1/2 をとれるよう  
献立を考えています。



【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。