

令和3年4月分

中学校給食献立予定表

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。



給食の約束 ~「新しい生活様式」バージョン~

みんなが気持ちよく給食をたべられるように、協力して準備や片付けをし、マナー・ルールを守って過ごしましょう。

じゅんびのやくそく

てあらい しょうどく みじたく

アルコール消毒は乾いた手に!!

たべるときのやくそく

いただきます おかわりはマスク はなしはすくなく

月			火			水			木			金							
12	エネルギー 831 kcal	たんぱく質 31.3 g	しつ 22.5 g	13	エネルギー 810 kcal	たんぱく質 33.6 g	しつ 22.2 g	14	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 33.1 g	しつ 23.6 g	15	エネルギー 853 kcal	たんぱく質 28.8 g	しつ 21.2 g	16	エネルギー 821 kcal	たんぱく質 36.8 g	しつ 32.4 g
豆まめごはん 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬 すまし汁			コッペパン 手作りイチゴジャム シーフードグラタン ミネ発酵乳 じゃがいものリヨン風 ミネストラスープ 牛乳			ミートスパゲティー もやしサラダ オレンジ 牛乳			ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め チンゲンサイのじゃこ和え 春雨スープ ヨーグルト			黒糖パン 牛乳 ハンバーグ あげじゃが ぶどうミニゼリー ジュリエンヌスープ							
19	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 35.6 g	しつ 21.6 g	20	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 29.3 g	しつ 30.3 g	21	エネルギー 897 kcal	たんぱく質 24.7 g	しつ 23.9 g	22	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 35.6 g	しつ 18.0 g	23	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 31.0 g	しつ 21.9 g
ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそ汁			コッペパン 牛乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ			カレーライス わかめサラダ バナナ 牛乳			栗赤飯 牛乳 ささみの天ぷら 白菜のおひたし かきたま汁 いちご			コッペパン はち餅 スパニッシュオムレツ ほうれん草とコーンのソテー もやしスープ							
26	エネルギー 875 kcal	たんぱく質 32.7 g	しつ 29.3 g	27	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 32.0 g	しつ 26.1 g	28	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 24.2 g	しつ 13.1 g	29	しょうわのひ			30	エネルギー 837 kcal	たんぱく質 39.6 g	しつ 18.7 g
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 いかの天ぷら ゆでブロッコリー りんご			コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え みかんゼリー			小きつねずし 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳			たけのご飯 牛乳 かつおの揚げ煮 ブロッコリーのごま和え あさり汁 かしわもち										



学校給食について



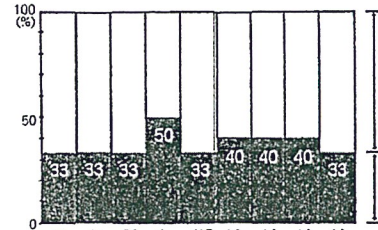
学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

学校給食の目標

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2 日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることに理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境保全に寄与する態度を養うこと。
5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

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。



家庭の食事でも必要な栄養量

地産地消

村内産、近隣産で収穫されたものを積極的に使用しています。R2年度は約3700kgの野菜や果物を給食に使うことができました。

また、千早赤阪村で昔から食べられてきた郷土食、粉豆腐を使った料理を給食に取り入れ、地域の食文化について伝えていきます。

食育

給食時間や教科と関連した食に関する指導を行っています。給食献立を教材にして、バランスの良い食事の組み合わせを考える学習などもしています。



Main menu table with columns for days (12-30) and food items with prices. Includes a '昭和の日' section with a flower illustration.

(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、☆印は河内産です。 ※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。