

令和7年度



4月献立表

丸森町学校給食センター
(中学校)

月	火	水	木	金																				
																								
14 ごはん 五目玉子焼き ほうれん草の マヨネーズあえ 豚汁 774 / 33.4 / 25.9 / 3.0	15 ごはん さばのみそ煮 小松菜のあえもの わかめ汁 791 / 32.2 / 26.6 / 3.1	16 進級・入学 お祝い献立 ミルクパン ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ ポトフスープ お祝いデザート 642 / 33.5 / 32.1 / 3.2	17 ごはん 焼きぎょうざ バンバンジーサラダ チンゲン菜スープ 778 / 32.1 / 25.4 / 2.1	18 ごはん ポークカレー チキンナゲット 海藻サラダ 885 / 34.6 / 30.3 / 4.0																				
21 ごはん 目玉焼き 豚肉と春雨の炒め物 じゃがいものみそ汁 納豆(1年生:ふりかけ) 751 / 32.9 / 20.4 / 2.2	22 ごはん チキンチーズフライ れんこん炒り煮 沢煮碗 ヨーグルト 803 / 30.4 / 23.0 / 2.6	23 米粉 フォカッチャ ミートボール フレンチサラダ ホワイトシチュー 790 / 36.9 / 27.9 / 3.9	24 ごはん いわしの梅煮 肉野菜炒め さつま汁 758 / 34.2 / 18.6 / 2.7	25 ごはん マーボ豆腐 春巻き ナムル 835 / 31.4 / 29.2 / 3.2																				
28 麦ごはん ツナそぼろ ほうれん草のごまあえ なめこ汁 774 / 34.6 / 20.9 / 3.0	29 昭和の日 	30 背割り ソフトパン ソース焼きそば ミートオムレツ かぶのスープ ミルクココアのもと 812 / 34.3 / 29.0 / 3.4	4月 平均栄養量 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr><tr><td>基準量</td><td>830kcal</td><td>34.2g</td><td>23.1g</td><td>450mg</td><td>4.0g</td><td>2.5g未満</td></tr><tr><td>平均栄養量</td><td>798kcal</td><td>33.3g</td><td>25.3g</td><td>442mg</td><td>5.8g</td><td>3.0g</td></tr></table> ※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	基準量	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満	平均栄養量	798kcal	33.3g	25.3g	442mg	5.8g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																			
基準量	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満																		
平均栄養量	798kcal	33.3g	25.3g	442mg	5.8g	3.0g																		



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。
みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、教育活動として、健康に良い食事や食文化、地場産物や食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

きいろのなかま

あかのなかま

みどりのなかま