



昨年度までの「給食だより」をリニューアルし、給食の話題に限らず、食に関する様々な話題を取り上げていきたいと考え、題名を「食育だより」に変更しました。献立表は裏面にあります。内容について、ご意見やご感想などをお寄せいただけるとうれしいです。

## ❀ ご入学・ご進級おめでとうございます ❀

春の暖かな光の中、平成 23 年度がスタートしました。  
給食室では、子どもたちが心待ちにしてくれるような給食を目指し、職員一同力を合わせてがんばります。  
食事ができることに感謝し、楽しい雰囲気の中で食事をしましょう。  
今年度もよろしくお願ひいたします。

調理員：寺澤明美、桜井利由子、津田由美子、関根美鈴、栄養士：白幡恵



## 学校給食のねらい

学校給食は学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を願い実施されるものです。学校給食法には「学校給食の目標」が7つ定められています。

<p><b>② 望ましい食習慣を養う</b> ～バランスよく、規則正しく食べよう～</p>	<p><b>③ 社交性と協同の精神を養う</b> ～協力し合って仲良く～</p>	<p><b>④ 生命・自然への感謝と環境保全</b> ～「いのち」に感謝して「いただきます」～</p>
<p><b>⑤ 勤労を重んずる態度</b> ～「ありがとう」の気持ちで「ごちそうさま」～</p>	<p><b>⑥ 伝統的な食文化への理解</b> ～昔ながらの食べ物を大切に～</p>	<p><b>⑦ 生産・流通・消費についての理解</b> ～給食ができるまでの道のりを知ろう～</p>

## 神納中学校の給食

学校給食法に定められている「学校給食摂取基準」「学校給食衛生管理基準」に基づいた、「安全でおいしく楽しい給食」を目指しています！

**主食**

月	ごはん
火	ごはんかパン(隔週)
水	ごはん
木	ごはんかめん(隔週)
金	ごはん

お米は神林産コシヒカリです。

**飲み物**

牛乳 1 本(200cc)  
ミルメークがいたり、飲むヨーグルトやお茶等、牛乳以外の飲み物が出たりする日もあります。

**神納中学校の給食のこだわり**♡

- ・ 国産や地場産の食材を優先して使います。
- ・ 旬の食材をたくさん使用します。
- ・ より多くの食体験を通して、なんでも食べられる人になってほしいので、献立に毎日変化をつけています。
- ・ 手作りメニューや新しいメニューにどんどん挑戦します。

# 4月の献立表

村上市立  
神納中学校

## 今月の目標

食事のマナーやきまりを守り、楽しい雰囲気ですべてをしよう。

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
8 (金)	ハヤシライス	牛乳	スプリングサラダ クレープ	牛肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが マッシュルームにんにく キャベツ きゅうり ほうろく	米	米油	932
11 (月)	ごはん	牛乳	卵の寄せ焼き のり酢あえ 肉じゃが	卵 ツナ 豚肉	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれんそう さやえんどう	ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく	米 上白糖 じゃがいも	米油	831
12 (火)	黒糖パン マーガリン	牛乳	ミモザサラダ クリームシチュー 果物(いちご)	炒り玉子 ハム 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ とうもろこしいちご	黒糖パン じゃがいも 薄力粉	マーガリン 米油 バター	887
13 (水)	ごはん	牛乳	鯖の西京焼き はりはり漬け けんちん汁 ヨーグルト	さわら みそ 大豆 豆腐	牛乳 塩昆布 ヨーグルト	にんじん	切干大根 ごぼう ねぎ 大根	米 三温糖 さといも	ごま油	831
14 (木)	ゆかりごはん	牛乳	豆腐のごまだれかけ コーン入りおひたし 根菜汁	豆腐 うすあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし 大根 ごぼう	米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	米油 ごま	809
15 (金)	ごはん	牛乳	焼き肉 ナムル わかめと卵のスープ 果物(スルガエシガント)	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ねぎ りんご 玉ねぎ しいたけ もやし スルガエシガント	米 上白糖	米油 ごま油 ごま	843
19 (火)	わかめごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 みそ いんげん豆 生揚げ	わかめ 牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが 大根 きゅうり しめじ とうもろこし	米 片栗粉 じゃがいも	ごま 米油 マヨネーズ アーモンド	877
20 (水)	ごはん 梅干し	牛乳	豚肉とじゃがいもの揚げ煮 じゃこひたし みそ汁	豚肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	こまつな にんじん	梅干し ねぎ キャベツ たけのこ	米 片栗粉 じゃがいも 三温糖 水あめ	米油 くるみ ごま	918
21 (木)	五目あんかけ ラーメン	牛乳	大豆とえびのごまがらめ 茎わかめともやしのサラダ	豚肉 大豆 うすら卵 えび ハム	牛乳 茎わかめ	にんじん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく ねぎ しょうが もやし	中華めん 片栗粉 上白糖	ごま油 米油 ごま	919
22 (金)	たこめし	牛乳	カレーの竜田揚げ 菜の花のかかマヨあえ みそ汁 白たい焼き	たこ カレイ うすあげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	こんにゃく もやし しょうが えのきだけ とうもろこし ねぎ	米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ ごま油	862
23 (土)	親子丼	牛乳	即席漬け 田舎汁 ゼリー	鶏肉 卵 生揚げ 大豆 みそ	牛乳	さやえんどう にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 上白糖 さといも		844
25 (月)	シーフード カレーライス	牛乳	梅マヨサラダ 果物(清美オレンジ)	えび いか ほたて 大豆 ハム	チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し とうもろこし 濃カボチャ	米	米油 マヨネーズ	857
26 (火)	チョコチップ パン	牛乳	ツナとポテトのチーズ焼き ひじきのマリネ 春キャベツのスープ プルーン	いんげん豆 ツナ ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト ひじき	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし セロリ キャベツ プルーン	チョコチップパン じゃがいも 三温糖	マヨネーズ バター 米油	833
27 (水)	ごはん	牛乳	焼きししゃも 錦糸あえ 春野菜の煮物	錦糸玉子 豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	ほうれんそう にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たけのこ こんにゃく	米 上白糖 じゃがいも 三温糖	ごま	837
28 (木)	ごはん	牛乳	南蛮えびとポテトの唐揚げ 春雨サラダ 麻婆豆腐	えび 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たけのこ 玉ねぎ しいたけ くらげ ねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも はるさめ 上白糖 三温糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	883

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

## ご家庭へのお願い

～楽しい給食の時間になるように、ご協力をお願いいたします！～

- ・ 食育だよりを台所など見やすい場所に貼り、ご家庭で給食の話をしたり、食事作りの参考にしたりしてご活用ください。
- ・ 給食は決められた時間内で食べなければなりません。食事の楽しい会話は大切ですが、遊びながら食べたり、ダラダラ食べたりすることのないようにしましょう。
- ・ 一緒に食べている人に不快な思いをさせないように、また自分も嫌な思いをしないように、正しい食事のマナー(あいさつ・姿勢・話の内容等)を身に付けましょう。
- ・ 食事の前の手洗いや身の回りの整理整頓、身支度等、衛生的に食事ができるようにしましょう。

