

令和7年4月号



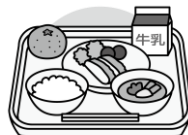
給食だより

洲本市立洲本給食センター



桜の花がほころび新しい学年がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。給食センターでは子供たちのための安全でおいしい給食作りを目標にしています。子どもさんとの会話の中に少しでも給食の話が出るといいなと思っています。ご家庭向けに毎月の献立表に学校給食・栄養面・健康面を掲載しますのでおうちのみなさんでご覧ください。

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、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。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健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、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。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

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勤労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。

学校給食では地産地消に取り組んでいます。

<今月の地産地消の日>

- 14日 ご飯 和風ハンバーグ 野菜の中華あえ キャベツのみそ汁
(中川原産の米、市内産のもやし・ねぎ、淡路産の玉ねぎを使用)
- 30日 ご飯 白身魚のごま揚げ 小松菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁
(中川原産の米、市内産のねぎ、淡路産の米粉・玉ねぎを使用)
- ★14、30日…中川原農産物生産組合 小谷 要さん、小森 久男さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



4 がっ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだの エネルギーになる	おもにからだの ちょうしをととのえる	エネルギー 100kcal の量
9	水	ご飯 牛乳 タッカンジョン ナムル チンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 とうふ ベーコン	ご飯 でんぶん こむぎこ ごま さとう 油 ごま油	にんにく もやし ほうれんそう きゅうり にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	680 kcal 29.6 g 26.9 g
10	木	ご飯 牛乳 肉じゃがのそぼろに こんさいのごますサラダ	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 ポークハム	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ごま オリーブ油	しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ れんこん こまつな	601 kcal 22.8 g 15.8 g
11	金	コッペパン 牛乳 やさいたっぷりチリコンカン はるさめサラダ マーマレードジャム	牛乳 ぶたひき肉 だいず	コッペパン はるさめ さとう マーマレードジャム	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト パセリ きゅうり キャベツ コーン	625 kcal 26.2 g 22.2 g
14	月	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ やさいのちゅうかあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油あげ みそ	ご飯 さとう でんぶん ラー油	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	578 kcal 25.5 g 15.3 g
15	火	ご飯 牛乳 あげとりレモンづけ ブロッコリーわふうあえ もやしスープ	牛乳 とり肉 花かつお ベーコン	ご飯 でんぶん さとう 油	レモン ブロッコリー もやし 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	663 kcal 27.0 g 26.8 g
16	水	カレーライス（むぎご飯） 牛乳 わふうサラダ おいおいゼリー	牛乳 ぎゅう肉 わかめ	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま おいおいゼリー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり もやし	670 kcal 20.3 g 16.4 g
17	木	ご飯 牛乳 さばのたつたあげ キャベツのレモンふうみあえ スナッペンどうのみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ スナッペンどう ねぎ	724 kcal 28.8 g 32.1 g
18	金	こがたことうパン 牛乳 インディアン焼きそば しん玉ねぎのサラダ	牛乳 ぶた肉 ちくわ ポークハム	こくとうパン 焼きそばめん わふうドレッシング	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	693 kcal 24.2 g 27.5 g
21	月	ご飯 牛乳 ぶたにくのしょうがいため きりほしだいこんのちゅうかサラダ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	ご飯 さとう ごま ごま油 でんぶん	玉ねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな ねぎ	602 kcal 32.0 g 18.7 g
22	火	ご飯 牛乳 はっぽうさい あげぎょうざ オレンジ（かわちばんかん）	牛乳 いか えび ぶた肉 ぎょうざ	ご飯 ごま油 でんぶん 油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが オレンジ	591 kcal 22.0 g 18.2 g
23	水	ご飯 牛乳 さかなのうめみそ焼き おひたし わかたけ汁	牛乳 さわら みそ わかめ とうふ かまぼこ	ご飯 さとう	ほうれんそう もやし にんじん コーン たけのこ	579 kcal 34.3 g 16.3 g
24	木	ご飯 牛乳 あつあげのちゅうかふうに やさいのさっぱりあえ	牛乳 あつあげ ぶた肉	ご飯 でんぶん ごま油 さとう	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり ゆず	555 kcal 21.1 g 14.7 g
25	金	コッペパン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ オニオンスープ いちごジャム	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン こむぎこ パンこ 油 いちごジャム	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	701 kcal 30.2 g 31.0 g
28	月	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	536 kcal 24.5 g 16.2 g
30	水	ご飯 牛乳 しろみさかなのごまあげ こまつなのおひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳 たら とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 こめこ でんぶん くろごま 油 さとう	こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	595 kcal 29.4 g 18.2 g
◇ ○はパンの日です。 ◇ 献立は、都合で変更する事があります。						基準値 （小学校中学年） 650 kcal 21～33 g 14～22 g

おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。