

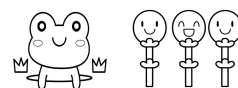
4月

給食たより

将軍野中学校・土崎中学校

共同調理場

令和7年4月7日



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい仲間、新しい教室で迎える学校生活が始まりますね。希望に満ちた楽しい生活を送るためには、何より健康であることが肝心です。心身ともに健康で大きく成長できるよう「食」を大切にしたい生活を心がけましょう。



朝食の効果について



朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動きはじめて朝の排便へ促します。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



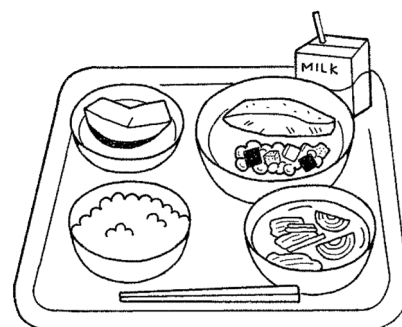
朝食に主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して少しずつステップアップしていきましょう。



給食の栄養



学校給食の食事内容は、成長期に必要な栄養素を摂取できるよう、文部科学省の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に基づいています。基本的に一日の1/3量ですが、家庭で不足しがちな栄養素は強化されています。栄養バランスのよい給食を作っていますのでしっかり食べましょう。



4月

献立予定表



	月	火	水	木	金
献立名	7	8	9	10	11
	新任式・始業式	入学式	麦ごはん 牛乳 マーボー丼 春巻 中華スープ	コッペパン 黒ごまクリーム 牛乳 メンチカツ ビーンズサラダ コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 からしあえ みそ汁
			豆腐 豚肉 大豆 みそ かまぼこ 牛乳 にんじん ニラ 万能ねぎ たけのこ 生薬 長ねぎ にんにく もやし 麦ごはん 春巻 砂糖 でん粉 米粉 米油 ごま油	豚・鶏メンチカツ マグロ 大豆 鶏肉 牛乳 チーズ 枝豆 にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ レモン コッペパン 砂糖 赤・白いんげん豆 エジプト豆 米油 ごま ノンエッグマヨネーズ	いわし 高野豆腐 みそ 牛乳 わかめ にんじん キャベツ きゅうり 長ねぎ 麦ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま
	14	15	16	17	18
	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ぎょうざ 豆腐のスープ	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがらめ もやしとにらの炒め物 みそ汁	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 スパゲティミートソース 野菜ソテー	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜とハムのマリネ アセロラ豆乳ゼリー
	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆 牛乳 にんじん ピーマン 小松菜 キャベツ 長ねぎ にんにく 生薬 しめじ ホールコーン 麦ごはん 砂糖 ぎょうざ 米油	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 にんじん ニラ ほうれん草 もやし 白薬 たけのこ レモン ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま油	さば みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 にんじん さやいんげん 万能ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ ごんにやく 麦ごはん 米油 ごま油	豚肉 大豆 ポークウインナー 牛乳 にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ ホールコーン コッペパン スパゲティ 米油	豚肉 ハム 豆乳 牛乳 にんじん バセリ にんにく 生薬 玉ねぎ アップルソース パプリカ ごぼう キャベツ レモン アセロラ 麦ごはん じゃがいも 砂糖 米油
献立名	21	22	23	24	25
	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごま酢あえ 小魚の佃煮	麦ごはん 牛乳 中華丼 肉だんご(2個) チンゲン菜のスープ	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 いそ煮 みそ汁 お祝いいちごゼリー	タンメン (ゆで中華めん) (タンメンの汁) 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	麦ごはん 牛乳 かつおフライ (パックソース) 卵と野菜のソテー 五目スープ
	豚肉 マグロ 牛乳 小魚 にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ ごんにやく グリーンピース もやし 麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 米油	豚肉 豆腐 豚・鶏肉だんご 牛乳 わかめ にんじん チンゲン菜 生薬 にんにく 長ねぎ 白薬 たけのこ 玉ねぎ 麦ごはん でん粉 米油 ごま油	いわし さつまあげ 油揚げ みそ 大豆 牛乳 ひじき にんじん 枝豆 万能ねぎ 大根 ごんにやく いちご ごはん 砂糖 米油	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ にんにく 生薬 黄糖 バイリン パナナ ゆで中華めん 米油 ごま油	かつお 鶏卵 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん キャベツ 生薬 もやし しめじ 長ねぎ 麦ごはん でん粉 米油
	28	29	30	～ 飯 碗 と 汁 碗 へ の 盛 付 け 方 に つ い て ～ 食器への異物混入を防ぐため、「食器がごから1枚ずつとって」盛付けましょう！  	
	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢炒め ユイミータン 大豆ふりかけ	昭和の日 	麦ごはん 牛乳 豆腐のキーマカレー ポテトスープ ピピピチーズ(2個)		
	厚揚げ 鶏肉 大豆 牛乳 にんじん ピーマン 万能ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ しいたけ 生薬 ホールコーン クリームコーン 麦ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま		豚肉 豆腐 大豆 ポークウインナー 牛乳 チーズ にんじん バセリ にんにく 生薬 玉ねぎ 麦ごはん じゃがいも 米油		