

ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つために重要なのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、調理場職員一同、力を合わせて頑張っていきます。今年度も学校給食にご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の予定 8日(水) 小学校2年以上給食開始 中学校2年以上給食開始 9日(木) 中学校1年給食開始 10日(金) 小学校1年給食開始		8 ビビンバ (ごはん・肉炒め、ナムル) えびだんご入り春雨スープ	9 アップルチップパン 白身魚のレモンソース ほうれんそうサラダ ミネストローネ	10 チキンカレー (ごはん・チキンカレー) ふくじんづけけあえ おいおいクレープ
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり		小学校・中学校2年以上給食開始 小 611 kcal 中 787 kcal 小 26.7 g 中 33.2 g 小 3.1 g 中 3.9 g ぶたにく たまご えびだんご ぎょうにゅう こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ ぜんまい しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし はくさい にんじん ねぎ きぬさや	中学校1年給食開始 小 586 kcal 中 782 kcal 小 25.2 g 中 30.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g しろみざかな ベーコン きゅうにゅう アップルチップパン あぶら さとう マカロニ パター ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ いんげん マッシュルーム	小学校1年給食開始 小 724 kcal 中 867 kcal 小 23.2 g 中 27.3 g 小 3.4 g 中 3.7 g とりにく だいず チーズ きょうにゅう こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら クレープ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり		小学校1年給食開始 小 611 kcal 中 787 kcal 小 26.7 g 中 33.2 g 小 3.1 g 中 3.9 g ぶたにく たまご えびだんご ぎょうにゅう こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ ぜんまい しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし はくさい にんじん ねぎ きぬさや	中学校1年給食開始 小 586 kcal 中 782 kcal 小 25.2 g 中 30.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g しろみざかな ベーコン きゅうにゅう アップルチップパン あぶら さとう マカロニ パター ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ いんげん マッシュルーム	小学校1年給食開始 小 724 kcal 中 867 kcal 小 23.2 g 中 27.3 g 小 3.4 g 中 3.7 g とりにく だいず チーズ きょうにゅう こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら クレープ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり		小学校1年給食開始 小 611 kcal 中 787 kcal 小 26.7 g 中 33.2 g 小 3.1 g 中 3.9 g ぶたにく たまご えびだんご ぎょうにゅう こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ ぜんまい しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし はくさい にんじん ねぎ きぬさや	中学校1年給食開始 小 586 kcal 中 782 kcal 小 25.2 g 中 30.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g しろみざかな ベーコン きゅうにゅう アップルチップパン あぶら さとう マカロニ パター ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ いんげん マッシュルーム	小学校1年給食開始 小 724 kcal 中 867 kcal 小 23.2 g 中 27.3 g 小 3.4 g 中 3.7 g とりにく だいず チーズ きょうにゅう こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら クレープ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
こんだて	13 マーボーどん (ごはん・マーボーどんのく) 春雨サラダ	14 みそラーメン (ちゅうかめん・みそラーメンスープ) ぎょうざ(2こ) ナムル	15 ごはん やさいたっぷりしょうがいため わかめのみそしる プリンアラモード	16 セルフフルーツサンド (食パン・フルーツのクリームあえ) ポトフ 小魚	17 ごはん さげフライ・ごまケチャソース こんぶ 昆布づけ 肉じゃが
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
	ぶたにく どうぶ みそ ハム ぎょうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり きくらげ	ぶたにく きょうざ なたと きょうにゅう ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま キャベツ もやし たまねぎ じゃがいも ねぎ メンマ じゃがいも きくらげ	ぶたにく わかめ どうぶ あぶらあげ みそ なまクリーム きょうにゅう こめ さとう あぶら じゃがいも プリン にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン ねぎ えのき だいこん みかん いちご	ウインナー とりにく こぎざかな なまクリーム きょうにゅう しょうパン じゃがいも 小魚 にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パナナ パイン もも りんご	さげ こんぶ ぶたにく きょうにゅう こめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ たくあん しいたけ いんげん
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
こんだて	20 ごはん さばのみそ煮 菜の花あえ 豚汁	21 うどん (うどん・和風汁) キャラメルポテト	22 ごはん ひじきふりかけ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ煮	23 米粉コッパン いちごジャム メンチカツ・ソースかけ 海藻サラダ ブロッコリースープ	24 チキンドリア (イエローライス・チキンドリア風ソース) ひじきとまめのサラダ オレンジ
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
	さば たまご ぶたにく どうぶ みそ きょうにゅう こめ さとう じゃがいも ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	とりにく かまぼこ あぶらあげ きょうにゅう うどん さつまいも あぶら さとう パター たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	ひじき かつおぶし ツナ こうやどうぶ とりにく かまぼこ たまご きょうにゅう こめ さとう ごま あぶら じゃがいも キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	ぶたにく わかめ ベーコン たまご きょうにゅう こめパン ジャム あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー	とりにく ベーコン チーズ なまクリーム ひじき だいず ツナ きょうにゅう こめ パター あぶら さとう たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり コーン キャベツ オレンジ
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
こんだて	27 ごはん いかとポテトのチリソース もやしのナムル 小松菜のスープ	28 ソフトめん (ソフトめん・担々麺スープ) 春巻き シャキシャキポテトサラダ	昭和の日 		調理員 (株)日本フードリンク 責任者 原由佳 副責任者 岡島美智代 森川 優子 栄養士 中山 優 心を込めて つくります!
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり		
	いか ベーコン どうぶ こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう ねぎ もやし にんじん きゅうり こまつな たまねぎ	ぶたにく どうにゅう ツナ きょうにゅう どうにゅう はるさめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ きゅうり きくらげ	ぶたにく ハム なまクリーム きょうにゅう じゃがいも あぶら パター さとう ゼリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください



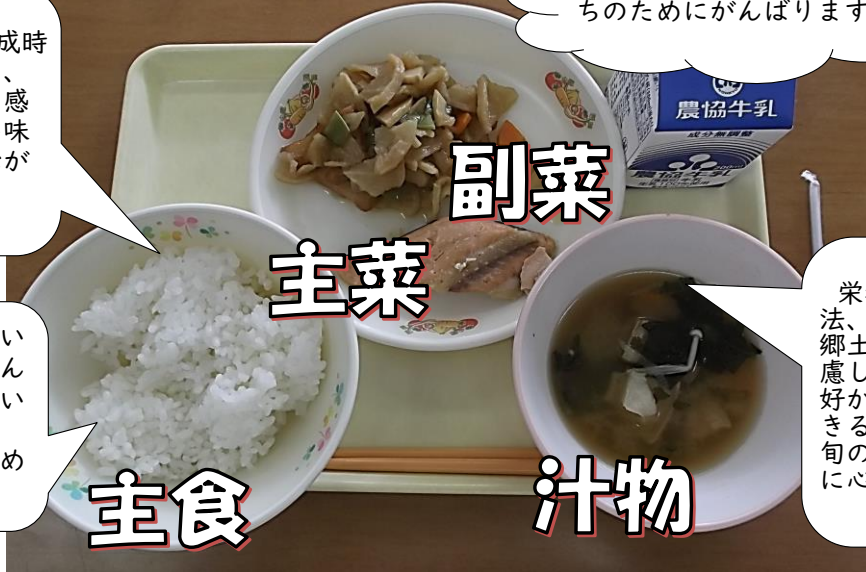
学校給食を紹介します

給食の時間は、食べ物のことや栄養のことを勉強する時間です。1人1人が給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

給食の献立について

給食では、味覚の形成時期である子どもたちに、素材の持つおいしさを感じてもらうため、濃い味付けにならないよう心がけています。

加茂市で作られるおいしいコシヒカリのごはんと合う献立作りをしています。
火・木曜日はパンかめんが登場します。



「安全で、おいしい給食作り」を基本に子どもたちのためにがんばります。



栄養のバランス、調理法、季節感、嗜好、郷土料理、経済性を考慮し、子どもたちの嗜好が広がるように、できるだけ多くの食材と旬の材料を用いるように心がけています。

給食費について(小学校)

小学校は令和8年度の給食費は無償となります。

徴収・返金ともにありませんが、食品ロス削減のため、長期欠席等の予定がある場合は学級担任にお知らせください。

給食費について(中学校)

1食単価 380円 月額7600円(8月と3月を除く10か月集金)

・2月は年間回数から納入済み額を差し引いた調整額となります。

・入院等で連続して欠食する場合(土・日・祝日を含まない)は、午前10時までの連絡で翌々日から給食を停止し、停止期間が連続5日以上になった場合は返金します。学級担任までお知らせください。

・「自然災害等による休校」「学級閉鎖」の欠食については、物資の支払いが生じる関係で1日目の返金はありません。ご了承ください。

マナーを守って楽しく食事をしよう

食器をきちんと持とう！

茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう！

食事を作ってくれた人や、命あるものを頂くという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



他人の迷惑にならないようにしよう！

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふざわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので、気を付けましょう。

姿勢を正そう！

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふざわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。