

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 4/8 (火) 小・中2年生以上給食開始 4/9 (水) 中学校1年生給食開始 4/11 (金) 小学校1年生給食開始	8 黒糖パン ハンバーグ・ケチャップソース のり塩ポテ リボンパスタスープ 小・中2年生以上給食開始	9 シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) もずくのみそ汁 柑橘果物(清見オレンジ) 中学校1年生給食開始	10 スバゲティナポリタン しょうゆフレンチ ふわふわたまごスース 小学校1年生給食開始	11 チキンカレー (ごはん・チキンカレー) 福神漬けあえ お祝いクレープ 小学校1年生給食開始						
		エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	小 602 kcal 中 789 kcal 小 25.6 g 中 32.4 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 621 kcal 中 774 kcal 小 28.1 g 中 33.4 g 小 2.3 g 中 2.6 g	小 623 kcal 中 733 kcal 小 30.1 g 中 35.1 g 小 3.1 g 中 3.4 g	小 712 kcal 中 887 kcal 小 21.8 g 中 25.7 g 小 3 g 中 3.3 g					
		とりにく ふたにく ベーコン あおのり ぎゅうにゅう こくとうパン さとう じゃがいも マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン	ふたにく とりにく ツナ たまご もずく なたと あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう あぶら じゃがいも	ウイナー ハム ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう スバゲティ パター あぶら じゃがいも パン にんじん たまねぎ ビーマン もやし ほうれんそう いんげん	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう 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						
		小 566 kcal 中 711 kcal 小 22.2 g 中 26.1 g 小 2.7 g 中 3 g	小 691 kcal 中 849 kcal 小 24.4 g 中 28.6 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 657 kcal 中 816 kcal 小 29.8 g 中 35.1 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 688 kcal 中 891 kcal 小 24.9 g 中 31.3 g 小 1.7 g 中 2 g	小 639 kcal 中 796 kcal 小 27.3 g 中 32.4 g 小 2.6 g 中 2.9 g					
こんだて	14 マーボー丼 (ごはん・マーボー丼の具) 春雨サラダ	15 うどん カレー南蛮汁 じゃがチーズ	16 ごはん けいちゃん(とり肉のみそ炒め) わかめのみそ汁 プリン	17 食パン フルーツのクリームあえ ポトフ 小魚	18 ごはん さわらのフライ・ごまケチャソース 昆布漬け とりごぼ汁 食育の日						
						エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	小 566 kcal 中 711 kcal 小 22.2 g 中 26.1 g 小 2.7 g 中 3 g	小 691 kcal 中 849 kcal 小 24.4 g 中 28.6 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 657 kcal 中 816 kcal 小 29.8 g 中 35.1 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 688 kcal 中 891 kcal 小 24.9 g 中 31.3 g 小 1.7 g 中 2 g	小 639 kcal 中 796 kcal 小 27.3 g 中 32.4 g 小 2.6 g 中 2.9 g
						ふたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ねぎ にら きゅうり	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう うどん じゃがいも パター にんじん たまねぎ もやし にら しいたけ	とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう ごまあぶら じゃがいも デザート キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン ねぎ だいこん	ウイナー とりにく こぎかな ぎゅうにゅう きゅうにゅう しょうパン じゃがいも キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パナナ もも りんご	さわら とりにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう ごま	
						小 557 kcal 中 700 kcal 小 25.4 g 中 30.2 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 636 kcal 中 779 kcal 小 26.2 g 中 31.5 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 601 kcal 中 750 kcal 小 28.5 g 中 33.4 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 593 kcal 中 778 kcal 小 27.7 g 中 34.5 g 小 2 g 中 2.3 g	小 656 kcal 中 824 kcal 小 19.2 g 中 22.6 g 小 3.1 g 中 3.4 g	
こんだて	21 ごはん ひじきふりかけ ゆかりあえ 高野豆腐のたまごとじ煮	22 みそラーメン (中華めん・みそスープ) ぎょうざ(2個) ナムル	23 ごはん 白身魚の薬味ソースがけ 切干大根煮 豚汁	24 チーズパン ひじきと豆のサラダ クラムチャウダー	25 ハヤシライス (ごはん・ハヤシソース) 海藻サラダ						
						エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	小 557 kcal 中 700 kcal 小 25.4 g 中 30.2 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 636 kcal 中 779 kcal 小 26.2 g 中 31.5 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 601 kcal 中 750 kcal 小 28.5 g 中 33.4 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 593 kcal 中 778 kcal 小 27.7 g 中 34.5 g 小 2 g 中 2.3 g	小 656 kcal 中 824 kcal 小 19.2 g 中 22.6 g 小 3.1 g 中 3.4 g
						とりにく ツナ かつおぶし ひじき たまご こうやどうふ かまぼこ ぎゅうにゅう 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	ふたにく なたと みそ ぎゅうにゅう ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら ねぎ コーン きゅうり	ふたにく たら さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼろ	ベーコン あさり チーズ ひじき だいず ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう パン あぶら さとう じゃがいも きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	ふたにく わかめ かまぼこ なまクリーム ぎゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら パター ごま ごまあぶら にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	
						小 557 kcal 中 700 kcal 小 25.4 g 中 30.2 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 636 kcal 中 779 kcal 小 26.2 g 中 31.5 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 601 kcal 中 750 kcal 小 28.5 g 中 33.4 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 593 kcal 中 778 kcal 小 27.7 g 中 34.5 g 小 2 g 中 2.3 g	小 656 kcal 中 824 kcal 小 19.2 g 中 22.6 g 小 3.1 g 中 3.4 g	
こんだて	28 ごはん さばのみそ煮 菜の花あえ すまし汁	29 昭和の日	30 ごはん キャベツメンチソースがけ マカロニサラダ かきたま汁	「安全」で「おいしい」給食が、子どもたちのもとへ届くように、手作りもたくさんとり入れてがんばります！給食室にも声をかけてください。 調理員 (株)日本フードリンク 責任者 原 由佳 岡島美智代 森川 優子 栄養教諭 平岡 千紘							
						エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	小 595 kcal 中 745 kcal 小 28.8 g 中 34.6 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 685 kcal 中 854 kcal 小 25 g 中 29.7 g 小 2.9 g 中 3.2 g	心を込めて つくります！		
						さば たまご かまぼこ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう ふ	ふたにく ハム かまぼこ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう こめ あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン ねぎ	小 685 kcal 中 854 kcal 小 25 g 中 29.7 g 小 2.9 g 中 3.2 g	心を込めて つくります！		
						小 595 kcal 中 745 kcal 小 28.8 g 中 34.6 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 685 kcal 中 854 kcal 小 25 g 中 29.7 g 小 2.9 g 中 3.2 g	心を込めて つくります！			

都合により献立の内容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

給食の献立について

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。

副菜

「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

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。

主食

主菜

汁物

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

徴収額	1食単価	月額
小学校	320円	6,336円
中学校	380円	7,524円

※10か月徴収

給食費納入の最終月は調整月です。
年間回数により、学校、学年ごとに金額が異なります。

◆給食費の返金について◆

入院やけがなどで、連続して5日以上欠食することが予測される場合（土・日・祝日除く）は、連絡を受けた翌々日から給食を停止し、給食費を返金いたしますので、学級担任までお知らせください。

インフルエンザなどによる学級閉鎖での欠食については、物資発注の関係で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

忘れないようにしましょう！

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

ならないようにしましょう！

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさ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さ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。