

令和7年 4月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金																				
ご入学・ご進級おめでとうございます！ 中学校では、給食時間が小学校よりも短くなります。午前の授業が終わったら、給食準備を速やかにしましょう。 準備が早く済めば、食べる時間にゆとりが でき、食べ残しを減らすことにつながります。 クラスで慣れるまでは時間がかかると 思いますが、正しい配膳を身につけられ るようにしましょう。 		9 中華めん 塩ラーメンスープ 春巻き メンマともやしの炒め物 牛乳 <table><tr><td>822 kcal</td><td>33.0 g</td></tr><tr><td>27.9 g</td><td>3.8 g</td></tr></table> 中華めん 春巻きの皮 ごま 油 砂糖 豚肉 なたと 牛乳 みまもやし 小松菜 ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ 人参	822 kcal	33.0 g	27.9 g	3.8 g	10 ごはん ポークカレー 福神漬け和え お祝いいちごゼリー 牛乳 <table><tr><td>769 kcal</td><td>27.3 g</td></tr><tr><td>21.5 g</td><td>2.8 g</td></tr></table> 米 じゃが芋 油 ごま ゼリー 豚肉 脱脂粉乳 牛乳 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり なす 大根 すいか れんこん	769 kcal	27.3 g	21.5 g	2.8 g	11 アップルチップパン トマトミートオムレツ ツナサラダ マカロニシチュー 牛乳 <table><tr><td>812 kcal</td><td>32.3 g</td></tr><tr><td>28.0 g</td><td>3.9 g</td></tr></table> パン 油 砂糖 マカロニ バター じゃが芋 卵 ツナ 鶏肉 牛乳 りんご トマト ツナ マカロニ 大根 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ 白菜 人参	812 kcal	32.3 g	28.0 g	3.9 g								
822 kcal	33.0 g																							
27.9 g	3.8 g																							
769 kcal	27.3 g																							
21.5 g	2.8 g																							
812 kcal	32.3 g																							
28.0 g	3.9 g																							
14 ごはん マーボー丼の具 中華サラダ 甘夏ゼリー 牛乳 <table><tr><td>756 kcal</td><td>32.0 g</td></tr><tr><td>21.6 g</td><td>2.2 g</td></tr></table> 米 油 砂糖 片栗粉 ごま ゼリー 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 椎茸 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ 人参 にら もやし キャベツ きゅうり コーン	756 kcal	32.0 g	21.6 g	2.2 g	15 ごはん さばのみそ煮 いそひたし 豚汁 牛乳 <table><tr><td>758 kcal</td><td>34.6 g</td></tr><tr><td>25.5 g</td><td>2.3 g</td></tr></table> 米 砂糖 じゃが芋 さばのみそ 豚肉 厚揚げ 牛乳 ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	758 kcal	34.6 g	25.5 g	2.3 g	16 うどん 関西風白だしつゆ お好み焼き 大阪漬 牛乳 <table><tr><td>806 kcal</td><td>27.9 g</td></tr><tr><td>26.9 g</td><td>3.6 g</td></tr></table> うどん 小麦粉 油 牛肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 塩昆布 牛乳 しょうが えのき茸 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 野沢菜 大根菜 キャベツ	806 kcal	27.9 g	26.9 g	3.6 g	17 ごはん 赤魚のねぎ塩焼き 切り昆布煮 肉じゃが 牛乳 豆乳ムース大福 <table><tr><td>740 kcal</td><td>32.0 g</td></tr><tr><td>17.0 g</td><td>2.3 g</td></tr></table> 米 油 砂糖 じゃが芋 大福 赤魚 昆布 かつま揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 舞茸 ごぼう 人参 しらすだき 椎茸 玉ねぎ いんげん	740 kcal	32.0 g	17.0 g	2.3 g	18 食パン 照り焼きチキン たまごポテトサラダ ABCスープ いちごジョア <table><tr><td>719 kcal</td><td>30.9 g</td></tr><tr><td>21.7 g</td><td>3.6 g</td></tr></table> パン フォーク マネーズ 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 卵 鶏肉 ウイダー ジョア きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト	719 kcal	30.9 g	21.7 g	3.6 g
756 kcal	32.0 g																							
21.6 g	2.2 g																							
758 kcal	34.6 g																							
25.5 g	2.3 g																							
806 kcal	27.9 g																							
26.9 g	3.6 g																							
740 kcal	32.0 g																							
17.0 g	2.3 g																							
719 kcal	30.9 g																							
21.7 g	3.6 g																							
21 ごはん 豚キムチ炒め丼 春雨スープ プルーンヨーグルト 牛乳 <table><tr><td>748 kcal</td><td>31.7 g</td></tr><tr><td>19.8 g</td><td>2.4 g</td></tr></table> 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 豚肉 ベーコン 豆腐 ヨーグルト 牛乳 しょうが にんにく 人参 にら 玉ねぎ 白菜 キムチ さくらげ たけのこ もやし ねぎ	748 kcal	31.7 g	19.8 g	2.4 g	22 ごはん さわらのごまみそフライ ブロッコリーのおひたし 沢煮椀 牛乳 <table><tr><td>762 kcal</td><td>30.7 g</td></tr><tr><td>22.8 g</td><td>2.6 g</td></tr></table> 米 油 パン粉 砂糖 ごま 春雨 さわらみそ かつお節 豚肉 かまぼこ 牛乳 ブロッコリー キャベツ 人参 たけのこ ごぼう えのき茸 絹さや	762 kcal	30.7 g	22.8 g	2.6 g	23 ソフトめん ミートソース わかめとじゃこのサラダ 牛乳 <table><tr><td>842 kcal</td><td>40.6 g</td></tr><tr><td>24.6 g</td><td>3.3 g</td></tr></table> ソフトめん 油 バタシメ ごま 砂糖 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 しょうが にんにく しょうが 玉ねぎ 切りもやし 人参 トマト きゅうり キャベツ コーン	842 kcal	40.6 g	24.6 g	3.3 g	24 ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁 牛乳 <table><tr><td>763 kcal</td><td>30.4 g</td></tr><tr><td>28.2 g</td><td>2.2 g</td></tr></table> 米 片栗粉 ごま じゃが芋 砂糖 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ほうれん草 もやし 人参 なめこ 大根 ねぎ	763 kcal	30.4 g	28.2 g	2.2 g	25 食パン チョコクリーム チーズオムレツ マカロニナポリタン ポトフ 牛乳 <table><tr><td>806 kcal</td><td>33.1 g</td></tr><tr><td>27.7 g</td><td>3.4 g</td></tr></table> 食パン チョコクリーム マカロニ じゃが芋 油 砂糖 卵 チーズ ウイダー 鶏肉 牛乳 キャベツ 玉ねぎ マカロニ 大根 ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー パセリ	806 kcal	33.1 g	27.7 g	3.4 g
748 kcal	31.7 g																							
19.8 g	2.4 g																							
762 kcal	30.7 g																							
22.8 g	2.6 g																							
842 kcal	40.6 g																							
24.6 g	3.3 g																							
763 kcal	30.4 g																							
28.2 g	2.2 g																							
806 kcal	33.1 g																							
27.7 g	3.4 g																							
28 ごはん ハヤシライスソース フルーツヨーグルトあえ 牛乳 <table><tr><td>793 kcal</td><td>35.2 g</td></tr><tr><td>23.7 g</td><td>2.9 g</td></tr></table> 米 バター バタシメ いちごゼリー マスカットゼリー 豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 マヨネーズ にんにく しょうが 玉ねぎ 舞茸 人参 黄桃 みかん バナナ	793 kcal	35.2 g	23.7 g	2.9 g	29 昭和の日		30 中華めん しょうゆラーメンスープ しゅうまい(2こ) きゅうりのびり辛漬 牛乳 <table><tr><td>756 kcal</td><td>36.9 g</td></tr><tr><td>18.5 g</td><td>4.3 g</td></tr></table> 中華めん しゅうまいの皮 油 砂糖 豚肉 なたと 牛乳 きゅうり キャベツ しょうが 人参 もやし コーン ほうれん草 ねぎ	756 kcal	36.9 g	18.5 g	4.3 g	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr></table> 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	4月の予定 7日(月) 始業式(給食なし) 8日(火) 入学式(給食なし) 9日(水) 3校給食開始 28日(月) 若宮中振替休業日							
793 kcal	35.2 g																							
23.7 g	2.9 g																							
756 kcal	36.9 g																							
18.5 g	4.3 g																							
エネルギー	たんぱく質																							
脂質	食塩相当量																							

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

学校町共同調理場の紹介

- ・昭和59年に業務を開始しました。加茂中学校に併設されています。
- ・受配校は加茂中、葵中、若宮中です。生徒＋教職員分で、約520食を提供しています。
- ・市職調理員7名で調理しています。
- ・米飯・麺・パンは委託工場から納品されています。
- ・回転釜、揚げ物機、蒸し物機があります。焼き物は業者で焼いてもらった真空パック品を納入しています。
- ・旬の食べ物、近隣の地場産物や郷土料理を献立に多く取り入れるよう心がけています。



ご入学・ご進級おめでとうございます



新学期がスタートしました。心もからだも大きく成長するためには健康が第一の条件です。その健康を保つためには、毎日の「食事」がとても大切です。1回1回の食事を大切にして、心もからだも大きくなってほしいと思います。共同調理場でも、おいしく楽しい給食で子どもたちの成長を応援します。

学校給食の紹介

◎給食の献立について

○文部科学省の学校給食実施基準と厚生労働省の日本人の食事摂取基準に基づき、献立を作成しています（家庭で不足がちな栄養素を考慮しています）。

○使用食品は、複数の業者・メーカーから原材料を取り寄せ、価格や安全性を考慮して選定し、購入しています。

○脂質・塩分・動物性たんぱく質をとりすぎないようにして、生活習慣病予防に配慮しています。

○不足しがちなカルシウム・ビタミン・たんぱく質を効率よく摂取できるため、牛乳はほぼ毎日つきます。

○食文化の継承をするために、地域の食材や行事食などを取り入れています。

○主食（ごはん、パン、めん）、牛乳、主菜、副菜、汁物が基本です。



「安全で、おいしい給食作り」を基本に、こどもたちのためにがんばります。



○生徒の味覚の発達を促すため、多様な食材と旬の材料を用いるように心がけています。米は加茂市産コシヒカリです。旬の材料に関連して、加茂市近隣で収穫された農産物も取り入れています。（地産地消への取組）

☆給食費について☆

・1食単価は380円です。毎月の給食費納入額は、各学校のおたよりでご確認ください。

※2月は給食費の調整月です。学校や学年ごとの年間回数により納入額が異なります。

☆給食費の返金について☆

・入院等で連続して欠食する場合（土・日・祝日を除く）は、連絡を受けた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（2月納入額を減額）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。

◎食器などの返し方について（調理場からのお願い）



ごちそうさま。

食器カゴには立てて入れましょう。種類や向きをそろえてね。



きれいに食べてからかさねましょう。



トレーにストローやジャムのごみをはさまないように。