４月　こんだて表

令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
7日《幼児園のみ》 シーチキンとじゃがいものうまに 幼 とうにゅうのデザート とうふハンバーグ やさいあんかけ わかめごはん こまつなとたいこんのすましじる MILK	**8日** こまつなのおかかあえ (こまつな) (グリーンねぎ) 小中 とうにゅうのデザート とりにくのてりやき なめし はなかまぼこのすましじる MILK	**9日** ホキのオリーブやき たいこんのイタリアンサラダ くろしょくパン ミートボールのトマトに MILK	**10日《野菜たっぷりメニューの日》** ごぼうチップス かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー MILK	**11日** キャベツとぶたにくのみそいため やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ むぎごはん チンゲンサイのスープ MILK
【幼】エネルギー:578kcal ／ 塩分:2.6g	**エネルギー:633kcal ／ 塩分:2.6g**	**エネルギー:664kcal ／ 塩分:3.0g**	**エネルギー:667kcal ／ 塩分:2.5g**	**エネルギー:607kcal ／ 塩分:1.7g**
給食はじまりまーす!	新学期がスタートしました。今年も1年間、バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。	給食のパンの量は幼児園、小学校（低学年・中学年・高学年）、そして中学校と大きさが分かれています。学年が上がると必要な主食の量も増えます。	給食当番は白衣を着て、帽子をかぶり、食べ物に髪の毛が入らないように配膳をしましょう。長い髪の毛の人は、しっかり結んでから帽子をかぶりましょう。	給食の前の手洗いはとても大切です。汚れや目に見えないウイルス、食中毒の菌などを洗い流し、きれいな手で食事をしましょう。清潔なハンカチで手をふき、消毒することも大切です。
14日 あじフリッター 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ コーンともやしのおかかあえ うどん ごもくうどんのしる MILK	**15日** ナムル (こまつな) (グリーンねぎ) ビビンバのぐ むぎごはん わかめスープ MILK	**16日** こうやどうふのにもの (グリーンねぎ) ちくわのいそべあげ 幼1こ 小2こ 中3こ むぎごはん キャベツのしろみそしる MILK	**17日** きりぼしだいこんと こまつなのいそかあえ (こまつな) レバーいりしろごまつくねの あまだれかけ 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ むぎごはん じゃがいものみそしる MILK	**18日《食育の日》** だいずとひじきのいためにに (こまつな) (グリーンねぎ) (みずな) さばのグリーンねぎやき むぎごはん ごもくやさいじる MILK
エネルギー:630kcal ／ 塩分:2.0g	**エネルギー:573kcal ／ 塩分:2.5g**	**エネルギー:663kcal ／ 塩分:2.6g**	**エネルギー:600kcal ／ 塩分:2.1g**	**エネルギー:621kcal ／ 塩分:2.3g**
朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。早く寝て、早起きをして、毎日、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。	今日は「ビビンバ」です。韓国の言葉で「ビビン」が混ぜるという意味で、「パッ」がごはんという意味です。ごはんとよく混ぜ合わせて食べるのが韓国流の食べ方です。	食べ物には、命があり、食材を作ったり、料理を作ってくれる人などの苦労や、努力があって、食事をすることができます。毎日、感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。	切干大根は、大根を切 って乾燥させたもので、独特の甘みと歯ごたえがあります。干すことによって栄養やうまみが凝縮されています。	神戸町では、毎月19日を「食育の日」とし、地場産物を多く取り入れた献立にしています。今年度も地域で作られている産物の味に触れ、地域の良さを見つめましょう。今日は1日早いですが、食育の日のメニューです。
21日 ごもくきんぴら やきハンバーグのおろしソースかけ むぎごはん とうふとこまつなのあわせみそしる MILK	**22日** ひじきいりシューマイ 幼1こ 小2こ 中3こ フルーツのみかんゼリーよせ むぎごはん マーボーどうふ MILK	**23日** ノンエッグタルタルソース しろみざかなフライ カレーミックスポテト バーガーパン ジュリエンヌスープ MILK	**24日** じゃがいもときゅうりのサラダ (グリーンねぎ) ぶたにくのしょうがやき むぎごはん もずくのみそしる MILK	**25日** キャベツとたくあんのかおりあえ (グリーンねぎ) さわらのしろしょうゆやき たけのこいり ごもくごはん とうふとわかめのすましじる MILK
エネルギー:612kcal ／ 塩分:2.7g	**エネルギー:718kcal ／ 塩分:1.6g**	**エネルギー:611kcal ／ 塩分:2.9g**	**エネルギー:631kcal ／ 塩分:2.4g**	**エネルギー:631kcal ／ 塩分:2.4g**
ごぼうなどの根菜には食物せんいが多く含まれています。コレステロールの吸収をおさえたり、血糖値が上がるのをゆるやかにしてくれたりするなど、生活習慣病を防いでくれる大切な働きをしてくれます。	食べ物には、それぞれ違う栄養があります。いろいろな食べ物をたべることによってみなさんの体を大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれます。	新じゃがのおいしい季節になりました。とれたてはやわらかくて甘いのが特徴です。熱や力のもとになるじゃがいもですが、実はビタミンCもたくさん含まれています。	もずくは、わかめやこんぶなどと同じ海藻の仲間です。もずくは、他の海藻にくっついて育つところから、「もずく」と呼ばれるようになったそうです。カルシウムや、鉄分などのミネラル、食物繊維が含まれています。	たけのこは食物繊維がとてもたくさん含まれ、カロリーが低いので、ヘルシーな食材です。お腹の調子を整えてくれます。今日はたけのこ入り五目ごはんです。
28日《よっかむデー》 きびなごのフライ 幼1び 小2び 中3び こまつなとごぼうのサラダ ちゅうかめん ごもくラーメンのしる MILK	**29日** 昭和の日	**30日** キャベツのしおこんぶあえ とりにくのからあげレモンソースかけ 幼1こ 小2こ 中2こ むぎごはん たまねぎのしろみそしる MILK		
エネルギー:598kcal ／ 塩分:2.9g		**エネルギー:649kcal ／ 塩分:2.4g**		
給食では、毎月1回、よっかむデーを設けています。丈夫な歯を作るために、かむことを意識できるような献立や、歯を作るもとになるたんぱく質やカルシウムを多く含む食品を取り入れています。		たまねぎは春から初夏にかけて収穫されます。とれたてのたまねぎは新たまねぎと呼ばれます。新たまねぎは、水分が多く、やわらかくて甘みがあります。		

きゅうしょくは たのしいよ!

みんなで じゅんび

みんなで食べる

給食メニュー 作ってみませんか

こまつなとごぼうのサラダ

【材料】4人分

ごぼう	80g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g	酢	大さじ1/2
こまつな	80g	砂糖	小さじ2
ホールコーン	20g	ごま油	大さじ1/2

①ごぼうは千切りにして水にさらす。にんじんも千切りにする。
②ごぼう、にんじん、コーンをゆでる。こまつなはゆでて水にとり1cmに切る。
③しょうゆ、酢、砂糖を合わせる。そこにごま油を少しずつまぜながら加えてドレッシングを作る。
④ゆでた野菜とドレッシングを合わせてできあがり。

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。１年間、よろしくお願い致します。

学校給食について

○学校給食の栄養

学校給食は、1日に必要な栄養素のおよそ１/３がとれるように考えられています。

特に家庭でとりにくいカルシウムやビタミンは多めにとれるように、献立の内容が工夫されています。

おかず
煮物・揚げ物・焼き物・蒸し物・和え物・炒め物・汁物などを組み合わせて、バラエティに富んだ内容になるよう心がけています。

主食
ごはん：週４日
岐阜県産のお米を使用しています。
パン：月１～２回　岐阜県産の小麦粉も使用しています。
麺　：月１～２回

※　給食の内容は、主食、おかず（主菜・副菜・汁物など）、牛乳を組み合わせた完全給食を実施しています。

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。

※幼児園は一部の献立が変わります。

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。
※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。
また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。
※文科省学校給食摂取基準（小学校中学年）
・エネルギー量　650Kcal　・タンパク質　摂取エネルギーの13～20%　・脂質　摂取エネルギー量の20～30%　・食塩相当量　2g未満
※3～5歳児の保育所における給与栄養摂取基準（日本人の食事摂取基準2020年度版に基づく）（給食+おやつ）
・エネルギー量　588Kcal　・タンパク質　摂取エネルギーの13～20%　・脂質　摂取エネルギー量の20～30%　・食塩相当量　1.6g未満

※　神戸町産野菜使用の日。（　）は使用野菜です。　（裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。）