



〈今月の目標〉 衛生に心がけ、上手な配膳・後片付けをしよう

中学校

日 曜日	献立名	体をつくるものになる食べ物		体の調子を整えるものになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備 考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
10 木	角型食パン					パン		786Kcal	東中なし
	メイプルシロップ					水あめ・砂糖 メイプルシロップ			
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ バーベキューソース		鶏肉・豚肉	トマト	しょうが・にんにく レモン・たまねぎ	砂糖・でん粉 じゃがいも	油		
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
ポークビーンズ	チーズ	大豆・豚肉	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ		油・クリーム	35.0g		
11 金	ごはん					米		747Kcal	東中なし
	牛乳	牛乳							
	まぐろカツ		まぐろ		たまねぎ	パン粉・小麦粉	油		
	しらたき炒め		豚肉・さつま揚げ	にんじん さやいんげん		しらたき・砂糖	油		
	かきたま汁		豆腐・卵	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	でん粉			
14 月	ごはん					米		765Kcal	
	牛乳	牛乳							
	厚焼き玉子		卵			砂糖・でん粉	油		
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉	にんじん	たまねぎ・しょうが えだまめ	じゃがいも・砂糖	油		
	みそ汁	わかめ	豆腐・油揚げ・みそ	こまつな	だいこん・たまねぎ				
15 火	みそラーメン							806Kcal	
	中華めん					中華めん			
	みそラーメンスープ	わかめ	豚肉・かまぼこ・みそ	にんじん	キャベツ・たまねぎ コーン・根深ねぎ にんにく・しょうが		油・ごま油		
	牛乳	牛乳							
	揚げぎょうざ		豚肉	にら	キャベツ・たまねぎ	でん粉・小麦粉	油		
野菜と春雨の炒め物		鶏肉	にんじん・こまつな	もやし	春雨・砂糖	ごま油			
入学・進級 お祝い献立									
16 水	赤飯		小豆			もち米・米		782Kcal	 
	ごま塩						ごま		
	牛乳	牛乳							
	さわらの西京焼き		さわら・みそ						
	たくあんと野菜のおかか炒め		かつお節	こまつな	たくあん・もやし		ごま油		
	すまし汁		かまぼこ・豆腐	にんじん・葉ねぎ	えのきたけ・だいこん たまねぎ				
お祝いクレープ		豆乳		いちご	砂糖・米粉・水あめ	油			
17 木	黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖		811Kcal	
	牛乳	牛乳							
	かぼちゃコロッケ		豚肉	かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉 でん粉・小麦粉	油		
	キャベツと鶏肉のソテー		鶏肉	にんじん	キャベツ		油		
野菜とお豆のスープ		大豆・ウインナー	にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも				
18 金	豚キムチ丼							754Kcal	
	ごはん					米			
	豚キムチ		豚肉・みそ	にら	にんにく・白菜キムチ たまねぎ・キャベツ	砂糖	ごま油		
	牛乳	牛乳							
ワンタンスープ		鶏肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし	小麦粉	油・ごま油			
21 月	ごはん					米		756Kcal	
	牛乳	牛乳							
	麻婆豆腐		豆腐・豚肉・みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし にんにく・しょうが だけのこ	砂糖・でん粉	ごま油		
ビーフソテー		鶏肉	ビーマン	たまねぎ・コーン	ビーフ	油・ごま油			
22 火	セルフフィッシュバーガー							765Kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の 地域産物 たけのこ たまねぎ </div>
	二つ折り型パン					パン			
	たらフライ		たら			パン粉・小麦粉	油		
	ゆでキャベツ				キャベツ				
	タルタルソース		大豆		ビクルス・たまねぎ	砂糖	油		
	牛乳	牛乳							
ツナチャウダー	牛乳	かつお・ベーコン 大豆	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	クリーム・油 バター			
23 水	ごはん					米		751Kcal	須山中なし
	牛乳	牛乳							
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	にんじん	しょうが・たまねぎ キャベツ	砂糖・でん粉	油		
ほうとう汁		鶏肉・油揚げ・みそ	かぼちゃ・にんじん	だいこん・根深ねぎ	小麦粉		30.2g		

豚キムチを
ごはんの
のせて
食べよう！

パンにはさんで、
フィッシュバーガーを
作ろう！

日 曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備 考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
24 木	マーガリン入りロールパン					砂糖・パン	マーガリン	829Kcal	須山中なし
	牛乳	牛乳							
	ミートボールシチュー		鶏肉・豚肉・大豆	にんじん	たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でん粉 水あめ・小麦粉	油	28.3g	
	マカロニソテー		鶏肉	ほうれんそう トマト	たまねぎ・にんにく コーン	マカロニ	オリーブ油		
ふるさと給食の日									
25 金	ごはん					米		784Kcal	須山中なし 
	牛乳	牛乳							
	さばの竜田揚げ		さば		しょうが	でん粉	油		
	もやしのごま酢和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま	27.7g	
	若竹汁	わかめ	なると・豆腐		たけのこ・たまねぎ えのきたけ				
28 月	ごはん					米		799Kcal	
	牛乳	牛乳							
	チキンカツ		鶏肉			パン粉・小麦粉	油		
	五目きんぴら		豚肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき・砂糖	油・ごま油	28.0g	
	白玉団子のみそ汁		油揚げ・みそ	ほうれんそう	だいこん・たまねぎ	もち粉・でん粉			
昭和の日									
29 火	麦ごはん					米・麦		874Kcal	
	牛乳	牛乳							
	チキンと豆のカレー		鶏肉・ひよこ豆・大豆	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	30.4g	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・コーン	マカロニ	コールドレッドレッシング ノンエッグマヨネーズ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				砂糖			

旬の食材：たけのこ・キャベツ・アスパラガス・たまねぎ・いよかん・きよみオレンジ・ニューサマーオレンジ・いちご・さわら・かつお

※ 都合により献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

学校給食について

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として、実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2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、健全な食生活を営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。		

学校給食の内容

- ・主食
ごはん：週3回
パン：週1～2回 食パン、ロールパンなどが出来ます。
めん：月2回 中華めん、うどん、ソフトめんがあります。
- ・牛乳：毎日1本（200ml）飲みます。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれています。
- ・副食
文部科学省で決められた学校給食摂取基準に基づき、成長期に必要な栄養がとれるよう献立を作ります。新鮮で安全な食材や、旬の食材を取り入れています。また、地産地消を進めるため、地元の食材を使用するように心掛けています。
- ・給食回数
各学年、年間180回を予定しています。
- ・給食費
小学校：月額4,900円、中学校：月額5,900円（4月～2月徴収）です。 一食あたり小学校：299.44円、中学校360.55円です。
- ・市の物価高騰対策
物価高騰により給食の食材費も上昇している中、保護者の負担を増やすことなく、これまで通りの給食を実施するため、令和7年4月から令和8年3月まで国の地方創生臨時交付金を活用して給食費の9%程度を市が負担しています。