



# 4月食育だより



暖かな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## 「学校給食」は生きた教材です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。



### 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食



給食センターで作っている給食で、昨年の中学3年生に聞いたアンコールメニュー上位や人気メニューの献立を紹介していきます。

### 切干大根の煮付け 一人当たり:エネルギー64kcal、食塩相当量 0.4g

《材料:4人分》  
人参…25g 干し椎茸…5g 切干大根…31g  
油揚げ…15g さやいんげん…20g 油…適量

《調味料》  
中ざら糖…小さじ2 和風だし…小さじ1 酒…小さじ1  
本みりん…小さじ1弱 濃口しょうゆ…大さじ 1/2 強  
水…75cc

《作り方》  
①切干大根と干し椎茸は、水に浸して戻しておく。干し椎茸の戻し汁は、煮る時に、一緒に入れて煮るので、とっておく。  
②干し椎茸は、薄くスライス、人参は千切り、油揚げは短冊切り、さやいんげんは、3cm幅に切る。  
③切干大根と②の食材、椎茸の戻し汁、水、調味料を入れて煮る。

## 2024年 4月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《給食のきまりを守ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015  
FAX 66-1120

### 4月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
9	火	な	菜めし	ささみのレモン風味	いろど あ 彩り和え	ひよし しる 日吉みそ汁	591	706
10	水	まる	丸パン	ハンバーグステーキ	ポイルサラダ	オニオンスープ (中学校のみ) ヨーグルト(学)	537	755
11	木	むぎ	麦ごはん(学)	いわし うめ に 鰯の梅煮	きんぴら 金平ごぼう	キャベツのみそ汁	572	707
12	金	入学進級のお祝い	ちらしずし	ししゃもの天ぷら	しおこんぶ あ 塩昆布和え	とうふ 豆腐のすまし汁	717	908
15	月	花見献立	ラーメン	ゆーりんちー 油淋鶏	ちゅうか 中華サラダ	しょうゆラーメンの汁	787	950
16	火	げんまい	玄米ごはん	あつ あ 厚揚げのそぼろあんかけ	き ぼ だいこん に つ 切り干し大根の煮付け	さわに わん 沢煮椀	601	706
17	水	むぎ	麦ごはん(学)	さけ しお や 鮭の塩焼き	いそ あ 磯和え	おや こ に 親子煮	695	860
18	木	むぎ	麦ごはん(学)	ぶた あ 豚とポテトのみそ和え	に まめ 煮豆	けんちん けんちん汁	669	866
19	金	みずなみまい	瑞浪ごはん	とりにく しょうが や 鶏肉の生姜焼き	かお あ 香り和え	しろ しる 白みそ汁	595	706
23	火	ごめい	もち米入りごはん	さば しお や 鯖の塩焼き	こう や どうふ に もの 高野豆腐の煮物	あか 赤だし	647	769
24	水	しよく	食パン、いちごジャム	みずなみ 瑞浪ポーポークのBBQソース	こ ふ いも 粉吹き芋	ミネストローネ	657	819
25	木	むぎ	麦ごはん(学)	オムレツ	だいこん 大根サラダ	チキンカレー	630	824
26	金	わかめ	わかめごはん	にく かつ かつ肉サンドフライ	しお 塩ゆでキャベツ	たぬぎ ためぎ汁	613	720
30	火	うま味	うま味ごはん	あ 揚げだし豆腐	に びた し 煮浸し	とんじり 豚汁	646	777

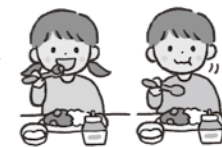
### 5月 始めの予定献立表

1	水	むぎ	麦ごはん(学)	たまご にく いた もの 玉子と肉の炒め物	ナムル	わかめスープ	595	754
2	木	むぎ	麦ごはん(学)	ホキのレモン風味	きんぴら 金平ごぼう	しろ しる 白みそ汁	764	934

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「地産地消」です。瑞浪市で育てている食材などを給食で使用します。給食で食べることで、瑞浪市のことを沢山知ってもらえたらと思います。今月は、瑞浪市で採れたお米を給食センターで炊きます。



### 食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性** 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※(学)は委託麦ごはんです。