

4月食育だより

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、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

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。



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。

親子煮 1人分:エネルギー 185kcal、食塩相当量 0.9g

《材料:4人分》

- 鶏もも肉 120g
- 干し椎茸 6g
- にんじん 1/2 本(60g)
- じゃがいも 中1/2個(60g)
- 玉ねぎ 1 個(160g)
- 凍り豆腐(高野豆腐) 20g
- 卵 2個
- さやいんげん 60g

- サラダ油 適量
- 酒 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 和風だし 小さじ 1/2
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 水または椎茸の戻し汁 350cc

《作り方》

- 干し椎茸は水で戻す。戻し汁もだしとして使います。高野豆腐はパッケージの表示通りに戻し、軽く水気をきる。
- にんじんはいちょう切り、じゃがいもは少し大きめのいちょう切り、玉ねぎはスライスする。戻した椎茸は薄切り、高野豆腐といんげんは一口大にカットする。
- 鍋に油、鶏肉を入れて酒をふり、炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、②の椎茸、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもを入れる。
- ④に水と椎茸の戻し汁を入れて煮る。
- じゃがいもが柔らかくなってきたら、砂糖、和風だし、みりんを入れ、煮えてきたらしょうゆを入れ、凍り豆腐を入れる。
- 卵を溶き、⑥に流し入れ、いんげんを入れて煮込んだら出来上がり。

2025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 給食 塩分	中学校 給食 塩分
8	火		あか 赤しごはん	たにく 豚肉のかりん揚げ	いろど 彩り和え	ひよし 白みそ汁	622 2.4	768 2.8
9	水		くろ 黒コッパパン	とりにく 鶏肉のオレンジソース	こ ふ 粉吹き芋	ジュリエンヌスープ	614 2.3	759 2.9
10	木		むぎ 麦ごはん ㊟	てん エビの天ぷら	はくさい 白菜のしのだ和え	はな 花ふのすまし汁	580 1.4	705 1.6
11	金		げんまい 玄米ごはん	や ぎょうざ 焼き餃子	にんじんサラダ	はるさめ 春雨スープ	572 2.1	710 2.9
14	月		めん ソフト麺	オムレツ	かいそう 海藻サラダ	ミートソース	670 2.1	854 2.8
15	火		さけ な 鮭菜めし	ちくわ 竹輪のよもぎ揚げ	おかか和え	しろ 白みそ汁	677 2.3	847 2.8
16	水		むぎ 麦ごはん ㊟	びびんバの貝	ナムル	わかめスープ	595 2.2	718 2.4
17	木		むぎ 麦ごはん ㊟	や 焼きししゃも	こまつな 和え物	おやこ に 親子煮	643 1.7	783 1.9
18	金		みずなみまい 瑞浪米ごはん	ポーノポークの焼き肉	ひじきの煮付け	きぬ 絹さやのすまし汁	591 1.8	715 2.2
21	月		むぎ 麦ごはん ㊟	て や さらわの照り焼き	しおこんぶ あ 塩昆布和え	じゃがいものみそ汁	565 2.0	703 2.5
22	火		こめ い もち米入りごはん	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	623 1.4	755 1.8
23	水		まる 丸パン	ハンバーグステーキ	ボイル野菜	コーンポタージュ	612 2.9	773 3.8
24	木		むぎ 麦ごはん ㊟	とりにく しょうが や 鶏肉の生姜焼き	きんぴら 金平ごぼう	あか 赤だし	608 1.9	733 2.3
25	金		チキンライス	いか あ かの唐揚げ	イタリアンサラダ	オニオンスープ	587 2.1	733 2.7
28	月		むぎ 麦ごはん ㊟	カレーシチュー	だいこん 大根サラダ	きなこ豆	651 1.6	801 2.0
30	水		むぎ 麦ごはん ㊟	ささみのレモン風味	いそ あ 磯和え	けんちん汁	647 1.4	779 1.7

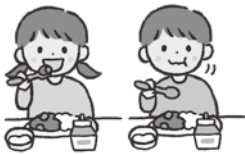
2025年5月 始めの予定献立表

1	木		むぎ 麦ごはん ㊟、しそひじき	とう ふ 豆腐ナゲット	はり はり 和え	かんてん い 寒天入りみそ汁	578 2.3	723 2.7
2	金		むぎ 雑穀ごはん	かつおの 竜田揚げ	ひた お浸し	わかたけ 若竹汁	649 1.4	768 2.0

※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、「色々な地域の料理を知ろう」です。前期最初の今月は、岐阜県瑞浪市です。瑞浪市で採れたお米を使った瑞浪米ごはん と ポーノポーク にしました。地元の食材を大切にしていきたいですね。



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ことを感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 社会性** 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする
- 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

#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。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついてきます。 ※㊟は委託麦ごはんです。