

令和7年度 4月 給食献立表

各務原市立蘇原中学校



伝えよう日本の味 《日本型食生活》

「日本型食生活」とは、お米を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた食事を日常的にすることです。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。「日本型食生活」は、日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。
「日本型食生活」を意識して、健康的な食生活を送りましょう。



★★お願い★★

毎日、きれいなナフキンと、スプーンマークのない日には、必ずお箸を持参してください。



7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
始業式・入学式 	炒めナムル 鶏肉の唐揚げ お祝いデザート 麦ごはん 中華スープ	新じゃがの旨煮 竹輪の磯部揚げ うどん わかめうどんの具	ひじきの炒め煮 サバの塩焼き 麦ごはん 新玉ねぎのみそ汁	切干大根と 木の芽田楽 ツナの煮物 麦ごはん 小松菜のすまし汁
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)食育の日
アスパラサラダ ハンバーグの トマトソースかけ 食パン 野菜スープ チョコクリーム	福神漬け もやしのソテー 麦ごはん ポークカレー	フルーツのゼリーあえ 焼き ウィナー 小型パン 焼きそば	サワラの若草焼き 小松菜の煮浸し 麦ごはん 春キャベツのみそ汁	鶏肉のごま揚げ ヨーグルト 春野菜の 湯葉のすまし汁 五目ごはん
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
オレンジ キャベツのソテー イカの ハーブ焼き コッペパン ポークビーンズ	小松菜の おかか煮 豚肉のあんからめ 麦ごはん 豆腐のすまし汁	海藻サラダ ココア ビーンズ ソフト麺 ミートソース	韓国風肉じゃが サケの高麗焼き 麦ごはん わかめスープ	厚揚げの肉みそかけ ゆかりあえ 麦ごはん 沢煮碗
28日(月)いい歯の日	29日(火) 昭和の日	30日(水)	☆☆健康的な生活は「手洗い」から☆☆ 目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。特に食事やトイレの後、外出した後などには、正しい手洗いをするようにしましょう。 	
ピーンズサラダ ホキフライ 黒パン コーンポタージュ	★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社	野菜ゼリー 麻婆厚揚げ 揚げギョウザ 中華麺 醤油ラーメンの具		



ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食の 内容



主食：米飯：岐阜県産のお米を使い、大麦を10%混ぜて炊いてあります。
 パン：岐阜県産の小麦粉を50%使用しています。
 麺：岐阜県産の小麦粉を100%使用した「うどん」と50%使用した「ソフト麺」、その他「中華麺」「スパゲッティ」「焼きそば」などがあります。

牛乳：日本人に不足しがちなカルシウムを補給します。毎日200mlが1本つきます。

副食：旬の食材を取り入れ、和・洋・中華などいろいろな料理を作ります。
 バリエーションに富んだ献立を提供します。



学校給食

の目標の ポイント



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保全に寄与する態度を養う。



⑤食生活が多くの人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。



毎月19日は「食育の日」
 岐阜県の特産物や郷土料理を取り入れます。



8日のつく日は「いい歯の日」
 かみごたえのある食材や料理を取り入れます。

