

令和7年度



4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年、新しい教室での一年が始まりますね。今年度もみなさんの成長と健康を支えられるよう、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ので、どうぞよろしくお願い致します。



学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食育を推進するための「生きた教材」でもあります。特に給食時間は、準備、会食、後片付けの実践活動を通して、協調性や社交性、望ましい食習慣を養うことができます。

また、地域の地場産物や郷土料理などを取り入れているため、食文化に対する理解と関心を深めることができます。

給食は準備から後片付けまでしっかりと



トイレをすませて、手をせっけんできれいに洗ってから着替える。白衣を着てトイレに行くはいけません。



白衣がきれいか確認し、ぼうしの中に髪をしっかり入れてかぶります。長い髪の方はゴムやピンでまとめましょう。



鼻と口をしっかりとおおうようにしてマスクをつけましょう。



食器や食缶は丁寧に運びます。重いものは2人で持ちます。運ぶ途中で床などに置いてはいけません。



汁物などはよくかき混ぜて、みんなに行き渡るようにします。こぼさないように注意しましょう。

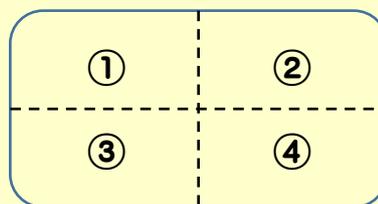


給食当番以外の人は、自分の席で読書をして静かに待ちましょう。

ごはんやおかずは、全体の量を4等分にしてから、一人分の目安量を決めて盛り付けましょう。

例えばクラス的人数が32人であれば、一区画から8人分を取り分けると均等に盛り付けることができます。

盛り残しがないように盛り付けましょう。



感染症対策のため、体調が悪い時は給食当番の仕事ができません。給食準備をする前に、必ず健康チェックを行いましょう。また、給食当番以外の人も給食を食べる前に、必ずせっけんで手を洗いましょう。

みんなでルール、マナーを守って楽しい給食の時間にしましょう！

4月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち	7	8	9	10	11
献立名	☆新形式☆ ・ごはん ・鶏肉の香味焼き ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・ぶどうゼリー	☆入学式☆ ・麦ごはん ・ハヤシライス ・フルーツ白玉	・麦ごはん ・三色とぼろ丼 ・野菜たっぷりみそ汁	・ごはん ・ほっけの塩焼き ・豚肉と根菜の煮物 ・キャベツのみそ汁 ・元氣ヨーグルト	・麦ごはん ・ハンバーグの アップルソースかけ ・春雨とツナのサラダ ・コンソメスープ
食品	赤 1 鶏肉、みそ、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐 2 牛乳、ひじき 緑 3 にんじん、水菜 4 干し椎茸、枝豆、ねぎ 黄 5 ごはん、糸こんにゃく、砂糖、春雨、ぶどうゼリー 6 米油	鶏肉、鶏ひき肉、大豆、みそ 牛乳 にんじん、トマト 玉ねぎ、舞茸、バナナ、みかん缶、パイナップ缶、黄桃缶、ポンオレシジュース ごはん、強化押し麦、じゃがいも、白玉 米油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、厚揚げ、みそ 牛乳 にんじん、ほうれん草 にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、ねぎ ごはん、強化押し麦、砂糖 米油	ほっけ、豚肉、豆腐、みそ 牛乳、ヨーグルト にんじん ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、枝豆、キャベツ、玉ねぎ ごはん、こんにゃく、じゃがいも 米油、ごま油、いりごま	ハンバーグ、ツナ、鶏肉、豆腐 牛乳 小松菜、にんじん りんご、キャベツ、もやし ごはん、強化押し麦、春雨、じゃがいも 棒々鶏ドレッシング
日にち	14	15	16	17	18
献立名	・ごはん ・ホイコーロー ・中華スープ ・中華ポテト 2ヶ	・バターロールパン ・かぼちゃコロッケ ・野菜ソテー ・ミネストローネ	・麦ごはん ・ポークカレー ・まめまめサラダ	・ごはん ・アジフライ ・(パックソース) ・塩きんぴら ・玉ねぎのみそ汁	・麦ごはん ・豚肉の生姜炒め ・ごま酢和え ・大根のみそ汁
食品	赤 1 豚肉、みそ、鶏肉、豆腐、卵 2 牛乳 緑 3 にんじん、青ピーマン、チンゲン菜 4 キャベツ、もやし、にんにく 黄 5 ごはん、さつまいも 6 米油、ごま油	鶏肉、ウインナー、県産大豆 牛乳 かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、トマト缶、トマトピューレ キャベツ、もやし、コーン、にんにく、玉ねぎ、セロリ バターロール、じゃがいも、マカロニ オリーブ油、バター	豚肉、県産大豆、ツナ 牛乳 にんじん 玉ねぎ、にんにく、りんご、枝豆、キャベツ、もやし、きゅうり ごはん、強化押し麦、じゃがいも バター、棒々鶏ドレッシング	アジフライ、鶏肉、豆腐、みそ 牛乳、わかめ にんじん、青ピーマン ごぼう、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ ごはん、糸こんにゃく、砂糖、じゃがいも 米油、いりごま、ごま油	豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳 ほうれん草、にんじん 生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、大根、なめこ、ねぎ ごはん、強化押し麦、砂糖 米油、いりごま
日にち	21	22	23	24	25
献立名	・麦ごはん ・春巻き ・大根サラダ ・マーボー豆腐	・麦ごはん ・鶏の塩から揚げ 2ヶ ・韓国風サラダ ・春雨スープ	・ごはん ・手作りさばみそ ・大根のオイスターソース炒め ・まいたけのすまし汁	・ごはん ・アドボ ・いそべ和え ・豆腐のみそ汁	・麦ごはん ・焼肉丼 ・わかめスープ
食品	赤 1 春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ 2 牛乳 緑 3 にんじん、赤ピーマン、にら 4 大根、枝豆、にんにく、ねぎ 黄 5 ごはん、強化押し麦、片栗粉 6 米油、青じそドレッシング、和風ドレッシングごま油	鶏肉、豚肉、豆腐 牛乳、きざみのり にんじん、小松菜 もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、干し椎茸、ねぎ ごはん、強化押し麦、砂糖、薄力粉、片栗粉、春雨 ごま油、米油、いりごま	さば、みそ、鶏ひき肉、親鶏もも肉、豆腐 牛乳 にんじん、赤ピーマン、にら、水菜 生姜、大根、にんにく、ねぎ、舞茸 ごはん、砂糖、片栗粉、角こんにゃく 米油、ごま油	鶏もも肉、鶏ムネ肉、うすら卵、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳、わかめ にんじん、ほうれん草 にんにく、キャベツ、もやし、ねぎ ごはん、角こんにゃく、砂糖 いりごま、ごま油	豚肉、親鶏もも肉、豆腐 牛乳、わかめ にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、小松菜 にんにく、玉ねぎ、もやし、えのき、ねぎ ごはん、強化押し麦、糸こんにゃく、砂糖 米油、ごま油、いりごま
日にち	28	29	30		
献立名	☆振替休業日☆ 		・キムチごはん ・棒餃子 ・ナムル ・じゃがいものみそ汁 ・ももゼリー	今月の平均栄養価 エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.0 g	
食品	赤 1 2 緑 3 4 黄 5 6	豚肉、棒餃子、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、ほうれん草、こねぎ 白菜キムチ、大豆もやし、りょくとうもやし、キャベツ ごはん、じゃがいも、ももゼリー 米油、ごま油、いりごま	豚肉、棒餃子、豆腐、みそ 牛乳 にんじん、ほうれん草、こねぎ 白菜キムチ、大豆もやし、りょくとうもやし、キャベツ ごはん、じゃがいも、ももゼリー 米油、ごま油、いりごま	今月の平均栄養価 エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.0 g	

長期欠席に伴う給食停止について

病気等の理由で、長期欠席（連続3日以上）することが事前に分かっている場合は、給食を停止することができますので担任にお知らせください。所定の用紙へ記入していただき、届け出を受けた5日後から給食を止められます。停止した分の給食費は、来年1月分の引き落としで精算させていただきます。1月以降に給食を停止した場合については、年度末に返金いたします。

(※給食の食材は事前に発注しているため、すぐには止めることができません。長期欠席が分かり次第、担任へお知らせください。)