

給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え新年度がスタートしました。今年度の給食は12日(月)より始まります。生活を充実したものにするために、基礎となる食事に気をつけ、健康を維持し、それぞれの目標に向かい頑張りましょう。


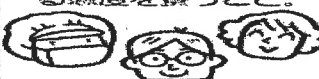
今月の給食目標

～ 給食の意義や効果について考えましょう ～

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。

学校給食では、そんな大切な時期の皆さんを、7つの願いを持ちながらサポートしていきます。


学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊厳する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を厭わず態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

塩竈市学校給食栄養士会コラム



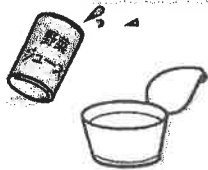
昨年度の『令和2年度 食事についてのアンケート調査結果』では、朝ごはんを毎日食べる割合は約8割でした。1日を元気に過ごすためにはエネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。今年度は成長期の体の基礎をつくる朝ごはんを児童生徒が自ら準備できるようなきっかけ作りに『子どもでも簡単に作れる朝食レシピ』を掲載予定ですので、よろしくお願いいたします。(アンケートは塩竈市ホームページに掲載しています。塩竈市 食事に関するアンケートで検索)



早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べない理由の約3割は「時間がない」からです。夜、遅くまで起きている習慣がついてしまうと、寝起きが悪く朝ごはんが食べられなくなってしまいます。
『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんを食べていない人は



まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入れることをはじめましょう。

令和3年度 4月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8	木	始業式（お弁当の日）							
9	金	入学式（給食・お弁当はありません）							
12	月	ごはん	○	さんま紅葉煮 はっと汁 お祝いゼリー	牛乳,さんま紅葉煮,豚肉,油揚げ	ごはん,小麦粉,ゼリー	だいこん,にんじん,ごぼう,がなしめじ,ねぎ	824 kcal 25.7 g 21.7 g 1.5 g	
13	火	ツイストパン	○	アンサンブルエッグ パックケチャップ 肉団子のスープ カップdeヤクルト	牛乳,卵,アンサンブルエッグ,肉だんご	パン,春雨	はくさい,もやし,にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ	769 kcal 26.3 g 29.3 g 3.3 g	
14	水	ごはん	○	海の五目佃煮 ポークシュウマイ(1人3個) 味噌けんちん汁	牛乳,ポークシュウマイ,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ほうれん草,しいたけ	755 kcal 26.4 g 16.2 g 2.6 g	
15	木	ココアパン	ジョア	白菜のクリーム煮 サウザンサラダ アセロラゼリー ※ジョア…マスカット味	ジョア(マスカット),ベーコン,チーズ,脱脂粉乳,牛乳,まぐろ	パン,じゃがいも,ゼリー	はくさい,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,とうもろこし	807 kcal 27.0 g 28.1 g 3.3 g	
16	金	ごはん	○	すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え 元気ヨーグルト	牛乳,豚肉,豆腐,凍り豆腐,ちくわ,ヨーグルト	ごはん,こんにゃく,油,砂糖	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,えのきたけ,しいたけ,ほうれん草,もやし	805 kcal 26.4 g 18.8 g 2.1 g	
19	月	振替休業日（4月17日分）							
20	火	ごはん	○	ポークカレー わかめの和風サラダ みかんゼリー	牛乳,豚肉,脱脂粉乳,わかめ,ちくわ,まぐろ	ごはん,油,じゃがいも,ゼリー	にんにく,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	890 kcal 28.5 g 23.5 g 3.8 g	
21	水	ごはん	○	鯖の煮付け 厚揚げときゃべつの味噌汁 ポンデドーナツ	牛乳,さば,絹揚げ,みそ	ごはん	ごぼう,にんじん,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	928 kcal 28.5 g 32.7 g 3.9 g	
22	木	ごはん	○	納豆 茎わかめの炒め煮 きりたんぼ汁	牛乳,納豆,豚肉,茎わかめ,大豆,鶏肉	ごはん,油,砂糖,きりたんぼ,こんにゃく	にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,こまつな,だいこん	788 kcal 29.2 g 16.2 g 2.5 g	
23	金	メロンパン	ジョア	イタリアンサラダ ゴロゴロ野菜のポトフ ※ジョア…プレーン味	ジョア(プレーン),ベーコン	パン,じゃがいも	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,だいこん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム	784 kcal 21.1 g 28.2 g 3.3 g	
26	月	お弁当の日（行事変更のため）							
27	火	お弁当の日（行事変更のため）							
28	水	ごはん	○	麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,鶏肉	ごはん,油,でん粉,春雨	しょうが,にんにく,にんじん,にら,ねぎ,しいたけ,たけのこ,きゅうり,もやし	898 kcal 32.8 g 25.2 g 3.0 g	
29	木	昭和の日							
30		ごはん	ジョア	ハッシュドポーク フルーツ和え ※ジョア…ブルーベリー味	ジョア(ブルーベリー),豚肉	ごはん,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パイナップル,バナナ,みかん,りんご	770 kcal 20.8 g 10.9 g 2.4 g	

※都合により献立を変更する場合があります

<お知らせとお願い>

☆ 給食回数・給食費について

令和3年度の給食は1食331円で、1・2年生は169回、3年生は160回実施する予定です。

☆ 給食の停止と返金について

入院などによる長期欠席で、連続5日以上給食を食べない場合は、給食を停止することができます。

分わかり次第担任までご連絡ください。なお、返金は年度末に行います。

☆ 給食着について

クラスで係になった人は、毎週金曜日に家に持ち帰り、洗濯をし、アイロンをかけて、月曜日に忘れず持って来るようにしてください。忘れるとクラスの準備に迷惑がかかります。

また紛失した場合には弁償していただくこともありますのでご了承ください。

☆ 給食費の振込みについて

給食費は、6月よりご家庭の口座より引き落としとなります。引き落としの時に残金がないと自動的に未納となりますので、ご注意くださいと共にご確認をお願いいたします。

円滑に給食が運営できますようにご協力をよろしくお願いいたします。